

Diretta da
RAFFAELE MORELLI

RIZA

Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

Ottobre 2016 Nr. 174 - Periodico Mensile
ISSN 2499-0736 (ONLINE)

IL MODO PIÙ VELOCE PER TORNARE IN FORMA

LA PRODIGIOSA DIETA DELLO ZENZERO

**Brucia il grasso su pancia e fianchi
Vince ristagni e fermentazioni**

**Funziona già in una settimana:
perdi subito 3 chili e ti sgonfi**

E ADESSO BASTA RINUNCE!

Le 3 regole da seguire per smettere
di fare i sacrifici a tavola

NOVITÀ!



Chiedi in edicola anche i libri
“La dieta salva stomaco”
e “Guida agli additivi alimentari”

LA SCELTA GIUSTA

Scopri i grani antichi
che fanno perdere peso
pag. 62



è zucchero?

Zero calorie - Zero indice glicemico - 100% Naturale - Nessun retrogusto

Senza glutine - Vegan friendly



Disponibile nel doppio formato:

- confezione 50 stick da 3g - **150g**
- confezione da **300g**

Adatto anche per i diabetici.
Ottimo per la preparazione di dolci.

Nelle migliori Farmacie, Parafarmacie ed Erboristerie

Numero Verde
800 142 701



www.ezucchero.it

PromoPharma®
www.promopharma.it

Ottobre 2016 numero 174



LE RUBRICHE

4 La tua guida

La forza dell'autunno ti aiuta a spazzar via tutti i tuoi chili di troppo

6 L'editoriale di Raffaele Morelli

I litigi con i figli fanno ingrassare. Ecco come se ne esce

8 Raffaele Morelli risponde ai lettori

Si dimagrisce solo per se stessi. Basta confronti, è solo masochismo

10 Le news dalla scienza

96 Consigli di lettura

97 Il tuo shopping

SIAMO AL TUO FIANCO

16 Medicina e dimagrimento

Sonno e appetito - Sovrappeso e fumo

18 Intestino e sovrappeso

Antibiotici e gonfiore

20 Dimagrimento e cure naturali

Sovrappeso conviviale

22 I consigli nutrizionali

Panini sazianti e light

PSICHE

26 Il tema del mese

La mente bruciagrassi non vuole sacrifici

32 Il test

Sai cogliere i tuoi desideri autentici?

36 L'intervista

Ho perso 40 chili in un anno



LO SPECIALE DI OTTOBRE

40 La prodigiosa dieta dello zenzero



SOTTO LALENTE

52 Respira bene e bruci di più



ALIMENTAZIONE

58 La parola al nutrizionista

I grassi che non fanno ingrassare

62 La scelta giusta

Alla riscoperta dei grani antichi

66 Il tuo alleato di ottobre

Moringa, la pianta per chi ama il dolce

69 I piatti a confronto

Il polpettone è diventato magro

74 Meglio bio

Zucca, l'arancione che snellisce

76 Le schede di Dimagrire

Bacche: piccole, potenti, dimagranti



AGENDA BRUCIAGRASSI

79 La dieta dell'uva

BENESSERE

90 Il tuo fitness

Chair Gym

93 Dimagrire con lo sport

Voglio un corpo da ballerina

94 Il rimedio cosmetico

Pelle più tonica con il rituale dell'hammam

LA TUA GUIDA PER *Dimagrire*

La forza dell'autunno ti aiuta a spazzar via tutti i tuoi chili di troppo

CAMBIA LA STAGIONE, CAMBIA ANCHE TU: ECCO COSA FARE PER DARE IL VIA A UNA TRASFORMAZIONE PROFONDA CHE TI PERMETTERÀ DI CONQUISTARE UNA FORMA PERFETTA. LA PRIMA COSA DA FARE? EVITARE LA LOGICA DEI SACRIFICI!

1 *Devi dire addio alle rinunce*

La mente magra non vuole costrizioni

Divieti, rinunce, proibizioni: tutto ciò non ti farà perdere peso, anzi. Inizia quindi con una rivoluzione mentale. Cerca la gioia nella tua vita, l'appagamento, la soddisfazione: così il cibo non sarà più la sola fonte di piacere.

A pag. 26



2 *Un nuovo modo di respirare*

Dai ossigeno alle cellule: solo così bruci di più

Respiriamo circa 20mila volte al giorno. Non sempre nel modo giusto. Scopri come sfruttare al massimo questo straordinario strumento che migliora il metabolismo perché dà ossigeno alle cellule: solo così puoi bruciare di più.

A pag. 52



5 Lo speciale di questo mese

La prodigiosa dieta dello zenzero

Per cambiare passo hai bisogno di una marcia in più.

Ecco perché abbiamo scelto lo zenzero: attacca i grassi accumulati, vince le fermentazioni e ha un forte potere depurativo. Proprio quello che ti serve adesso.

A pag. 40



3 Niente più cibi da demonizzare

La scienza ci ripensa: i grassi servono alla linea!

A confermare che le rinunce non servono arrivano le ultime ricerche scientifiche che riabilitano il ruolo dei grassi (persino del burro!): sono utili anche a dieta.

Ecco quali preferire e come consumarli per perdere peso.

A pag. 58



4 È il tempo dell'uva

Grappoli protagonisti di 7 menu super efficaci

È il frutto autunnale per eccellenza. L'uva, in tutte le sue varietà, è la protagonista di un programma di 7 giorni antiossidante e depurativo per dimagrire "secondo Natura" (ovviamente senza rinunciare al gusto).

A pag. 79



di Raffaele Morelli

I litigi con i figli fanno ingrassare. Ecco come se ne esce



RITA HA UN RAPPORTO CONFLITTUALE CON IL FIGLIO, STA MALE, SENTE DI AVER FALLITO COME MADRE E COSÌ SI CONSOLA CON IL CIBO: MA LEI NON È SOLO UNA MAMMA. È SMETTENDO DI IDENTIFICARSI IN QUELL'UNICO RUOLO CHE RIUSCIRÀ A PERDERE PESO

«**A** volte mi viene in mente mio figlio, le cose spiacevoli che mi dice, le ferite che mi dà. Mi sento triste, vuota, inutile. Mi consolo mangiando». Chi mi manda questa email è Rita (45 anni) che ha problemi con il suo ragazzo di 16 anni, che la tratta male, che non studia, che non ha regole e spesso le dice cose sgradevoli. Nessuno come le persone che abbiamo vicino ci ferisce con parole che fanno così male. Ogni volta che Rita decide di dimagrire, al primo litigio con suo figlio, scatta «*la delusione, il rancore, la sensazione di aver fallito come madre. Così ripiombo nell'insoddisfazione, nella disistima di me, mi insulto, mi dico di tutto*».

I litigi con le persone che abbiamo vicino, marito in testa, sono quasi sempre la causa principale della nostra insoddisfazione e quindi della corsa a rimpinzarsi per riempire il vuoto interiore che ci lascia la frustrazione af-

fettiva. Mangiamo per colmare la mancanza di affetti, come ha ben segnalato la psicoanalisi sin dalle sue origini. Da questa lotta con se stessi bisogna uscire. Come?

Ho consigliato a Rita di dirsi queste parole: «Io non sono la mamma!». La nostra mentalità degli ultimi anni ci porta a rimuginare per ore e ore sugli affetti, sulle cose spiacevoli che ci capitano, sulle ferite che subiamo.

«Perché mi ha detto così? Allora non mi vuole bene... Nessuno mi capisce... Sono sola, sono una madre sbagliata, ho fallito...». Queste e altre simili sono le parole che Rita si ripeteva. Ma, se state ben attenti, sono più o meno le stesse che ci diciamo quando arriva un'insoddisfazione affettiva, come dopo un litigio, un rifiuto e così via. L'esercizio che ho consigliato a Rita è questo: «Ogni volta che le viene in mente suo figlio, lei si ripeta: io non sono la mamma».

Nessuna donna al mondo è solo madre e nessuna

donna al mondo può vivere pensando di avere in testa tutti i giorni il conflitto con il figlio. Si finisce, come è successo a Rita, per ingrassare sempre di più. "Io non sono la mamma": sono parole che creano la distanza del femminile dal figlio, dal mondo materno. E subito dopo aver pronunciato queste parole, chiudere gli occhi e immaginare... Che cosa?

A Rita ho consigliato di immaginare dentro di lei il "rito della vestizione". È un rito antico come il mondo, è il rito di tutti i sacerdoti e le sacerdotesse della Terra, da quando esiste il mondo. Ci vuole un abito per ogni circostanza della vita: l'abito per essere tradizionali, come in ufficio, il vestito per fare la spesa, l'abito della sposa, e quello sexy per le serate sensuali. Nessuna donna uscirebbe mai con l'uomo che desidera senza andare dal parrucchiere, senza aver provato e riprovato più vestiti, sino a trovare quello adatto. Così Rita tutti i giorni, per

5 o 6 volte nella giornata, chiudeva gli occhi e immaginava la biancheria intima da indossare, la gonna, la camicetta.

Ogni giorno c'era l'immagine di un nuovo abito. Via via che l'immaginazione si diffondeva dentro di lei, i problemi con il figlio si attenuavano. Il rito interiore della vestizione funzionava.

«Avevo il mio spazio segreto, non ci mettevo più la rabbia, il coinvolgimento che avevo prima». Se Rita era solo la mamma ingrassava, immaginando il rito della vestizione diventava un'altra donna: ritornava una bambina che si travestiva, la donna che assumeva nuovi volti. Se mi chiedono che cosa fa ingrassare più di tutto le donne, rispondo che è l'incarcerazione in un ruolo. Se sono "troppo madri" scatta nel

cervello l'immagine inconscia della chioccia. Come se una donna fosse ancora gravida dopo il parto: le mamme-chioccia ingrassano sempre di più, ingrassano a vista d'occhio.

Ma anche essere "troppo mogli" fa ingrassare: ogni ruolo chiuso, ogni abitudine troppo presante ci fa mettere su peso. Se ci sono litigi in famiglia e spesso coi figli, bisogna disidentificarsi. Uscire dal ruolo della madre frustrata, tanto più che pensare e ripensare ai conflitti non solo non aiuta, ma li cronicizza.

"Io non sono la mamma..." sono parole che ricordano all'anima la femminilità. Immaginare di travestirsi, di indossare un abito, dall'intimo fino ai dettagli, dalla collana agli anelli, porta il cervello a uscire dalla insoddisfazione e fa entrare nel regno della femminilità, che è la cura per eccellenza del sovrappeso. ■



Si dimagrisce solo per Basta confronti, è

PARAGONARSI A CORPI PERFETTI VISTI SUI SOCIAL NETWORK E RIPETERE
DI ESSERE BRUTTA NON TI FARÀ PERDERE PESO. DEVI COLTIVARE LA TUA UNICITÀ



*M*i sembra di essere rimasta l'unica che non riesce a dimagrire. Mi guardo intorno e vedo ragazze della mia età, ho 27 anni, magre e sempre ben vestite, a cui pare che la vita sorrida ogni giorno. Sfoglio le riviste e ci sono solo corpi perfetti. Per non parlare di Facebook e Instagram dove è tutto un fiorire di selfie che immortalano pance piatte, addominali scolpiti e gambe snelle. Quelli che però mi fanno più male sono quei post che mostrano il prima e dopo. In cui si vede bene come ragazze che prima erano come me, poi sono cambiate, lasciandomi sola con i miei chili in più. E più mi rendo conto che confrontarmi con gli altri mi fa male, più lo faccio, quasi provando un sadico piacere per dimostrare che per me non cambierà mai nulla. È davvero così? Ho bisogno di qualche parola che, nonostante tutto, mi convinca del contrario.

Laura

Cara Laura, quanto masochismo c'è nel grasso? Quanta voglia di farsi male c'è quando dici che non riuscirai mai a dimagrire e che «non cambierà mai nulla»? Tu parli di corpi perfetti, di pance piatte e addominali scolpiti che suscitano in te tanta invidia, ma nessuno di noi dimagrisce per realizzare un corpo mozzafiato. È un problema di testa... solo di testa! Non si può, e non si deve, dimagrire per assomigliare a qualcuno, perderemmo tempo e non riusciremmo mai a conquistare quel corpo straordinario che vediamo su Facebook, Instagram o sulle riviste. È masochismo dirsi: «Io sono brutta,

Prova a ricordare com'eri quando ti piacevi o suscitavi interesse negli altri. Più semplice? Naturale? Meno costruita e meno razionale? Sì, ma soprattutto unica



se stessi solo masochismo

non posso piacere a nessuno; e quindi... tanto vale che torno a mangiare almeno lì mi do soddisfazione e piacere». Nessun uomo si avvicina a una donna solo per un fatto estetico. Ciò che caratterizza attrazione e desiderio è il fascino, un elemento misterioso che fa percepire quella persona unica, che solo lei è così. Ci sono donne bellissime che sono gusci vuoti e donne non belle che liberano un grande fascino e hanno tutte una caratteristica comune: non vogliono assomigliare a nessuno, non vogliono essere come tutte le altre. Allora, non guardate le donne perfette e smetti di voler assomigliare a loro. Si dimagrisce solo per se stessi! ■



Con il cumino contrasti la formazione di grasso

I SEMI AROMATICI DI QUEST'OMBRELLIFERA DI ORIGINE ORIENTALE AIUTANO A REGOLARE I GLUCIDI NEL SANGUE, CHE COSÌ NON SI TRASFORMANO IN ADIPE



Il cumino è noto soprattutto come spezia; il suo impiego per aromatizzare i cibi è diffuso in tutta l'area del Mediterraneo. Alcune ricerche stanno verificando anche il suo potere dimagrante. Uno studio iraniano, condotto presso la Kashan University of Medical Sciences e pubblicato su *Annals of Nutrition and Metabolism*, ha confrontato gli effetti sul sovrappeso e sulla glicemia dell'uso di estratti di cumino. Nello studio sono state coinvolte 78 persone, divise in tre gruppi. Le persone del primo gruppo hanno assun-

to estratti di cumino, le altre un farmaco contro l'obesità, oppure un placebo. Al termine della ricerca, l'assunzione di cumino per 8 settimane si è dimostrata efficace nel ridurre il sovrappeso, ma anche nel migliorare il metabolismo degli zuccheri, che, se non assimilati correttamente si accumulano dopo essere stati trasformati in adipone. Il cumino si può usare sotto forma di semi, che sono piccoli e scuri, oppure in polvere. Questa spezia possiede proprietà antimicrobiche e carminative, ovvero è in grado di assorbire i gas intestinali riducendo così il gonfiore a livello addominale. Per questo, una tisana preparata con semi di cumino, è l'ideale in caso di pancia che si dilata alla fine di un pasto, ma anche per mantenere in salute l'intestino e snellire il girovita. ■

DOLCIFICANTI

Lo zucchero pesa anche sul cervello

Lo zucchero raffinato è considerato una minaccia per la salute e il suo consumo in eccesso è causa di sovrappeso e diabete; ridurne il consumo è tra le priorità individuate dall'Organizzazione mondiale della sanità. A ribadire il consiglio arriva una ricerca apparsa su *Cell Report* che mostra come un consumo eccessivo di zuccheri e un conseguente elevato livello di glucosio nel sangue sia alla base di un deterioramento delle capacità cognitive e di memorizzazione, arrivando a intaccare le riserve di cellule staminali preposte alla formazione di nuovi circuiti nervosi. Insomma lo zucchero non appesantisce solo sulla linea, ma anche il cervello.



CIBI FUNZIONALI

CON LA CANAPA FAI SCORTA DI FIBRE E PROTEINE

La canapa, antica fibra tessile, è stata negli ultimi anni riscoperta per il suo impiego a tavola. Le sue proprietà per la linea e la salute sono state messe in luce da un importante studio italiano, che è stato condotto presso l'Università di Modena e Reggio Emilia. La parte della pianta maggiormente sfruttata sono i semi; ricchissimi di Omega 3 e 6, fibre, proteine, vitamine e minerali, essi possono essere consumati al naturale o macinati per ricavarne una farina, che, a sua volta si usa per realizzare pasta, pane, cracker ecc. Dai semi si estrae inoltre l'olio di canapa, ricchissimo di acidi grassi essenziali. Privi di glutine, i prodotti ricavati dai semi di canapa sembrano apportare molti vantaggi per la salute e la linea, tanto da essere considerati cibi "funzionali" ovvero con specifiche proprietà che favoriscono il benessere. La loro ricchezza in fibre e proteine, in particolare, ne fa un valido sostituto della carne e di altri prodotti di origine animale, ricchi di grassi saturi e colesterolo, di cui sarebbe meglio ridurre il consumo.



NOTIZIE IN BREVE

Il gelso bianco abbassa i lipidi che fanno più male

Il gelso bianco è noto da tempo per le sue proprietà ipoglicemizzanti, che lo rendono un complemento naturale efficace per chi soffre di iperglicemia e diabete ma anche un utile alleato durante le diete dimagranti, perché ostacola la trasformazione degli zuccheri in grassi. Secondo una ricerca apparsa su *High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention*, il gelso bianco migliorerebbe anche il profilo lipidico: somministrato per 6 settimane sotto forma di estratto, ha ridotto in modo significativo il colesterolo totale e l'LDL (quello "cattivo").



I cibi golosi danno dipendenza ma solo se si è in sovrappeso

Il cibo e soprattutto quello goloso (come i dolci), sembra avere l'effetto di una droga. Secondo uno studio dell'Università di Granada questa non è un'impressione ma una realtà, che vale soprattutto per chi ha qualche chilo di troppo. Gli autori dello studio hanno condotto una serie di test tramite risonanza magnetica su persone normopeso e sovrappeso. I risultati hanno mostrato che nelle persone sovrappeso vedere un cibo goloso attiva alcuni circuiti cerebrali collegati alla gratificazione, che sono gli stessi coinvolti nelle dipendenze da droghe o alcol. Questo non avviene nelle persone normopeso. Riequilibrare l'alimentazione permette però di disinnescare tali meccanismi.



Per un anno in perfetta linea abbonati a Dimagrire!

12 numeri di Dimagrire + 2 libri in omaggio



Sgonfia la pancia

Una guida pratica per eliminare all'origine i gonfiori con gli alimenti adatti e gli integratori naturali, ritrovando in breve tempo la linea e un addome piatto.

Le miracolose vitamine A - E

Le vitamine A ed E, spesso alleate fra loro, si possono definire le vitamine "anti-età" perché difendono l'organismo dai radicali liberi, aumentano le difese corporee e prevengono numerose malattie degenerative.

a soli
33 €
(anziché 42 €)

**ECCO I LIBRI
IN REGALO
PER TE**



E SE AGGIUNGI UN ALTRO ABBONAMENTO A UNA RIVISTA DEL GRUPPO RIZA IL SECONDO TI COSTA SOLO 29 EURO IN PIÙ!

Il primo mensile di psicologia che ti aiuta a vivere bene



Mangiare bene senza ingrassare. Oggi si può



Ogni mese tanti rimedi naturali per curarsi e rigenerarsi



La rivista per diventare nutrizionista di te stesso



Una cura vincente per la salute di tutta la famiglia



Il mensile che ti cura senza farmaci



Curarsi con l'alimentazione perché il cibo è il tuo farmaco



La rivista monografica per ritrovare il benessere psicofisico



E IN PIÙ AVRAI ANCHE UN ALTRO LIBRO IN OMAGGIO

Gli antidolorifici naturali

I rimedi naturali per affrontare e sconfiggere, in modo naturale, i dolori più comuni: dal mal di testa ai dolori mestruali, dal mal di schiena ai dolori articolari. Il libro presenta gli ultimi ritrovati "verdi" più efficaci per spegnere le infiammazioni e dare subito sollievo.



I VANTAGGI DELL'ABBONAMENTO

- 1 CONSEGNA GRATUITA.** Riceverai ogni mese, comodamente a casa tua, la copia della rivista senza nessun aggravio di spesa.
- 2 PREZZO BLOCCATO.** Il prezzo resterà bloccato per tutta la durata dell'abbonamento, anche se il mensile dovesse subire aumenti.
- 3 SCONTI.** Solo per te che sei nostro abbonato, uno sconto speciale del 30% sul prezzo di copertina di tutti i libri Riza.
- 4 NESSUN NUMERO PERSO.** Se per qualsiasi ragione non dovessi ricevere la tua rivista, potrai richiedere un secondo invio gratuito al nostro ufficio abbonamenti.

ABBONARSI È FACILE!

- Chiama il numero: **02/5845961**
- Invia un sms: **331/9656722**
- Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
- Internet: **www.riza.it**

Per il pagamento!

- Bollettino di c/c postale n. 25847203 intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano**
- Assegno inviato a mezzo posta a Edizioni Riza S.p.A. via L. Anelli, 1 - 20122 Milano**
- Carta di credito direttamente dal sito www.riza.it oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162**
- Bonifico bancario iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).**

IL NUOVO LIBRO DI RAFFAELE MORELLI

“

*Nel profondo
del nostro cervello
è presente
spontaneamente
l'energia dimagrante.*

*Per attivarla,
per farla sbocciare,
basta seguire alcune
semplici anti-regole.*

*E poi dimagrire
verrà da sé*

”

RAFFAELE MORELLI

*Solo la
mente può
bruciare
i grassi*

*Come attivare
L'ENERGIA DIMAGRANTE
che è dentro di noi*

MONDADORI



IN LIBRERIA

VUOI PERDERE PESO? SIAMO AL TUO FIANCO

GLI ESPERTI DEL **CENTRO RIZA DI MEDICINA NATURALE**
RISPONDONO ALLE TUE DOMANDE SU DIETA, LINEA E SALUTE

Invia le tue
domande a
dimagrire@riza.it
indicando il tuo quesito
e il nome dello specialista
da cui desideri una
risposta



Questo mese parliamo di...

- Riposo male e la fame cresce: c'è una qualche connessione? P. **16**
- Ho smesso di fumare ma ho messo su 6 kg. Mi serve aiuto P. **17**
- Dopo una cura di antibiotici mi sento come un pallone... P. **18**
- Amo il cibo e la compagnia. Come faccio a stare a dieta? P. **20**
- Un panino saziente ma light: quali ingredienti scegliere? P. **22**

SONNO E APPETITO

Riposo male e la fame cresce: c'è una qualche connessione?



**Risponde
il dottor
Gabriele
Guerini Rocco**

medico, esperto
di medicina naturale.
Scrivi a:
dimagrire@riza.it

Gentile dottore,
sto vivendo un periodo particolarmente stressante a causa di alcuni problemi in famiglia e faccio molta fatica a riposare bene. Da qualche settimana non riesco a dormire più di 4-5 ore per notte: mi addormento molto tardi e dormo male. Ho provato a prendere dei sonniferi, ma temo il rischio di assuefazione e gli effetti collaterali. Non so se i due problemi possano essere collegati, ma durante il giorno, oltre a sentirmi esausta, ho notato uno sproporzionato aumento dell'appetito. Fatico a sentirmi sazia, "pasticcio" in continuazione e infatti in tre settimane di insonnia ho preso più di 3 chili. Cosa posso fare? Sperando in un suo aiuto, la ringrazio. Francesca

Il collegamento tra insonnia e aumento dell'appetito può dipendere dal fatto che sonno e fame sono regolati entrambi dall'ipotalamo, una struttura situata nella parte più profonda e antica del cervello. Per cui è davvero possibile che la situazione di stress che vivi influenzi tutte e due queste funzioni. Per prima cosa ti consiglio di fare un bilancio sul tuo stato di salute, così da escludere cause secondarie di insonnia e aumento

dell'appetito (ad esempio l'ipertiroidismo). Oltre a ciò, è importante regolarizzare il riposo, così da evitare le fastidiose conseguenze dell'insonnia: oltre alla fame, ci sono sonnolenza diurna, calo di attenzione e memoria. È indispensabile, ad esempio, non fare attività fisica nelle ore serali e dormire in una stanza buia e senza tv: le luci interferiscono con la produzione di melatonina, la sostanza che regola il sonno.



Il rimedio naturale

Prendi i semi di guar prima di sederti a tavola

Esistono diversi rimedi naturali che possono aiutarti. Nelle forme più lievi di insonnia puoi affidarti a erbe come valeriana, escolzia e passiflora, ideali nelle tisane. Per favorire il senso di sazietà, un aiuto in più sono i semi di guar in polvere: prendine una capsula due volte al giorno prima dei pasti, con abbondante acqua.

RIMEDIO SU MISURA

Ho smesso di fumare ma ho messo su 6 kg. Mi serve aiuto



**Risponde
il professor**

Emilio Minelli

esperto in Medicina Tradizionale Cinese, Omeopatia, Fitoterapia e Medicina Integrata Centrata sulla Persona.

Scrivi a:
dimagrire@riza.it

“

*Buongiorno,
Sono sempre stata
magra, tra l'altro*

*senza fare particolare fatica. Poi ho
smesso di fumare (ho iniziato quando
avevo 19 anni, adesso ne ho quasi
33). In pochi mesi sono ingrassata di
almeno 6 kg, senza cambiare nulla
nel mio stile di vita e nella mia dieta!
Perché? Continuerò a ingrassare?
Ho seriamente preso in considerazione
l'idea di ricominciare a fumare per
tornare magra.*

C'è un modo per evitarlo? Alice



La nicotina è un alcaloide di origine vegetale derivato dalle foglie del tabacco (*Nicotiana tabacum*): in una sigaretta se ne trovano quantità variabili tra il milligrammo ed il milligrammo e mezzo. Viene assorbita dalla mucosa del tratto gastrointestinale e respiratorio e in pochissimi secondi raggiunge il cervello, dove ha azione stimolante e poi rilassante: aumenta leggermente il battito, il metabolismo e la pressione, causa una leggera sudorazione, brucia i grassi e sopprime la fame. È evidente dunque che, in generale, la nicotina interviene sul controllo del peso in più modi. Ma dosi ripetute di questa sostanza generano dipendenza e provocano danni che vanno ben oltre quelli che sono solo benefici apparenti: diminuisce l'aspettativa di vita in media di 8 anni, aumenta l'acidità gastrica e riduce la capacità di assimilazione dell'organismo; inoltre causa pelle rovinata, facilità alle infezioni, per non parlare dei tumori...

Il minerale giusto

**In questo momento
ti serve più cromo**

Non fumare è davvero un'ottima scelta. In attesa di un riassetto del metabolismo, dopo la "frenata" causata dall'interruzione del fumo, può aiutarti un minerale come il cromo, che regola la glicemia e aiuta a perdere peso. Lo trovi in alimenti come le noci del Brasile, ma anche nell'equiseto, che, in più, riduce la ritenzione idrica e aiuta ad avvertire meno la carenza di nicotina. Si assume come estratto secco al dosaggio di 300 mg, tre volte al giorno prima dei pasti. Puoi aiutarti anche con il tè verde, che ti fa bruciare i grassi che hai accumulato: ne bastano tre tazze al dì, ai pasti.

FLORA INTESTINALE

Dopo una cura di antibiotici mi sento come un pallone...



**Risponde
la dottoressa**

Pamela Scarlata

medico chirurgo esperto in Medicina Funzionale dell'intestino e Nutrizione. Puoi contattarla presso: Centro Riza di Dimagrimento Olistico Milano - tel. 02-5820793 dimagrire@riza.it

“

Gentile dottoressa,

ho dovuto seguire una terapia antibiotica prescritta dal mio medico curante per alcune settimane. Ora che l'ho terminata, però, ho notato un aumento di peso e un gonfiore persistente, soprattutto dopo mangiato. Mi sembra di appesantirmi anche solo bevendo un bicchiere d'acqua e l'intestino è spesso sottosopra. Cosa dovrei fare per tornare alla normalità e stimolare il dimagrimento? C'è qualche rimedio particolare che può aiutarmi? Rosy

Gentile Rosy, la radice del tuo problema è sicuramente da ricercare nel meccanismo d'azione degli antibiotici. La terapia che hai seguito, infatti, ha certamente eliminato i batteri cattivi per i quali ti era stata prescritta, ma allo stesso tempo, come accade in questi casi, avrà eliminato anche quelli buoni. E sono proprio questi ultimi ad evitare le fermentazioni eccessive

e i gonfiori addominali. Al momento dunque ne sei sprovvista, così percepisci pesantezza e girovita costantemente dilatato. Probabilmente è proprio questo gonfiore persistente a darti l'impressione di un dimagrimento bloccato o difficoltoso. La priorità, quindi, è agire sul microbiota intestinale, ovvero sulla flora batterica, riequilibrando i microrganismi che lo compongono.

La cura da seguire

Associa il carbone vegetale a probiotici in pastiglie

Per riequilibrare la flora batterica intestinale e contrastare i gonfiori addominali, puoi affidarti a un doppio rimedio. Il primo è il carbone vegetale, che contrasta cattiva digestione e fermentazioni: assumine fino a 4 compresse al dì, lontano dai pasti, per 7-10 giorni. Intanto agisci sul microbiota: assumi ogni mattina a digiuno, per almeno un mese, un mix di ceppi di probiotici (lattobacilli e bifidobatteri) e prebiotici. In commercio li trovi già abbinati.



Omega 3



Omega 6

LaraHemp®

bio canapa e salute
La Rinascita



Beu Essere e Gusto



I prodotti non contengono THC

I prodotti non contengono Olio di Palma

www.larahemp.com - info@larahemp.com



SOVRAPPESO CONVIVIALE

Amo il cibo e la compagnia. Come faccio a stare a dieta?



**Risponde
la dottorella**

Cristina Molina

medico omeopata.

Puoi contattarla presso:

Centro Riza di Dimagrimento
Olistico Milano - tel. 02-5820793
dimagrire@riza.it

“

Buongiorno,

ho 50 anni e scrivo dalla Puglia. Ho sempre avuto un fisico piuttosto formoso, ma non mi è mai sembrato un grande problema. Adoro cucinare e mangiare, soprattutto in compagnia: il cibo è un piacere di cui non mi priverei mai! Il problema è che adesso, a causa di un principio di artrosi alle ginocchia, il medico ha detto che devo perdere peso e mi ha prescritto una dieta. Ma faccio davvero fatica a seguirla: troppo, troppo rigida! E come dovrei fare quando esco a cena o la domenica, quando i miei figli vengono a pranzo? Mi rendo conto che gli "sgarri" che mi concedo sono troppi e rendono vano tutto il resto... La dieta dev'essere per forza sinonimo di privazioni? Esiste un rimedio che può aiutarmi a controllarmi quando mi siedo a tavola?

Marzia

E al pranzo di lavoro...

Capsicum annum per non appesantirti

Mangiare in compagnia può però essere anche una necessità, come nel caso dei pranzi di lavoro. Si mangia comunque in modo abbondante e scorretto, ma il clima più teso rischia di ripercuotersi anche sulla digestione. In questo caso il rimedio più indicato è il Capsicum annum, adatto anche a chi ha frequenti sbalzi d'umore. È un rimedio derivato dal peperone, pianta annuale della famiglia delle Solanacee. Il rimedio si assume alla diluizione di 9 CH, da 5 a 10 granuli alla settimana.

Cara Marzia, la dieta non deve essere sinonimo di privazione, ma di un nuovo stile di vita: deve essere comunque un'alimentazione gradita e piacevole. La convivialità è importante e non devi rinunciarvi a priori: è sufficiente un po' di attenzione. Il rimedio omeopatico che mi sembra più indicato nel tuo caso è Coffea cruda, cioè il seme della pianta della Coffea arabica: aiuta a modulare l'appetito. Generalmente è consigliato alle persone dinamiche, cariche di ottimismo, capaci di apprezzare la compagnia e la buona tavola e che non disdegno spuntini anche nelle ore più tarde. Assumila alla 9 CH, cinque granuli una volta a settimana, in particolare nei periodi in cui ti sembra di averne maggiore bisogno. Dirada le assunzioni al primo miglioramento dei sintomi.



Rhodiola Rosea

... pianta grassa tipica delle zone fredde
della Siberia

- **SUPPORTO ALLO STRESS**
- **RAFFORZAMENTO DEL SISTEMA IMMUNITARIO**
- **RESISTENZA MUSCOLARE**
- **AIUTO NELLE PRESTAZIONI FISICHE E INTELLETTUALI**
- **FAVORISCE L'AUMENTO DEI LIVELLI DI SEROTONINA**

La *Rhodiola rosea* presenta un elevato potere adattogeno, utile all'uomo per accrescere la resistenza dell'organismo aiutandolo a fronteggiare stress di varia natura, legato a fattori esterni e interni, contrastando così le ripercussioni negative a livello del sistema nervoso.

L'azione **graduale e fisiologica** della *Rhodiola* aiuta a ridurre l'impatto dei fattori di stress sul sistema nervoso. In questo senso, la *Rhodiola rosea* ha dato risposte positive contro le **alterazioni dell'umore** e i **disturbi del sonno**. Aiuta anche a ridurre i tempi di recupero in seguito ad attività fisica intensa.

La *Rhodiola* può essere un valido sostegno nelle diete rivolte al controllo del peso in quanto si ritiene che agisca sulla fame nervosa. Agisce inoltre favorendo il meccanismo della memoria.

La *Rhodiola rosea* di Natural Point è senza glutine, priva di sostanze allergeniche e non ha subito alcuna modificazione ge-

netica. L'estratto dalle radici si distingue per la quantità dei principi vegetali contenuti e per l'elevata qualità produttiva.

Estratto secco di: *Rhodiola rosea*, Rosavin 3% e Salidroside 1%



In vendita nelle
erboristerie, negozi
di alimentazione
naturale e in tutte
le farmacie



50 capsule da 500 mg

La *Rhodiola rosea* può quindi essere **utile per chi desidera migliorare l'attenzione e le capacità d'apprendimento**, nello studio e sul lavoro, ed anche a chi cerca un sostegno contro lo stress eccessivo: quello in cui ci si sente schiacciati dagli impegni o fisicamente indeboliti.



FAST FOOD

Un panino saziente ma light: quali ingredienti scegliere?



**Risponde
la dottoressa**

Laura Onorato

farmacista e nutrizionista biologa.

Puoi contattarla presso:

Centro Riza di Dimagrimento
Olistico Milano - tel. 02-5820793
dimagrire@riza.it

“

**Gentile
nutrizionista,
ammettiamolo:**

*un bel panino a volte è
davvero la soluzione più
comoda e semplice per un
pranzo veloce. Almeno lo
è per me, che lo mangio
spesso, anche durante il fine
settimana, quando sono fuori
casa. Ne vorrei quindi uno
impeccabile dal punto
di vista nutrizionale, gustoso,
saziente... e che non ingrassi!
Sarebbe davvero il panino
perfetto. Ma esiste una simile
meraviglia?*

Valentina

È certamente possibile, ma è più facile che un panino simile lo prepari tu a casa, piuttosto che trovarlo pronto al bar. Prima di tutto scegli il pane integrale o casereccio. Evita pancarrè, piadine, pane all'olio e focacce. Togli la mollica in eccesso, se c'è: è lei che fa sentire più gonfia dopo mangiato. Rinuncia anche ai condimenti più elaborati.

Non associare proteine diverse

I tuoi tre ingredienti immancabili? Proteine, fibre e grassi buoni. Nel primo caso, non associare proteine che provengono da fonti diverse: affaticano la digestione e dilatano l'addome. Scegli una sola cosa tra bresaola, prosciutto crudo o cotto, uova, roast beef o fesa di tacchino. Poi aggiungi verdure a piacere, fonti di fibre, e un filo di olio extravergine (grassi buoni) e di limone. Evita i formaggi, soprattutto la mozzarella: contengono grassi che affaticano fegato e reni.



La soluzione perfetta

Pane casereccio imbottito con salmone e avocado

Insomma, il classico tramezzino uova, tonno e maionese è assolutamente nella black list per più di un motivo. Ma anche seguendo queste regole dietetiche, non devi rinunciare al gusto! Ti propongo un'alternativa: due fette di pane casereccio farcite con una fetta di salmone affumicato, qualche foglia di rucola (che è drenante, depurativa e ricca di vitamina C), un quarto di avocado a fettine, che apporta benefici grassi buoni, e una fettina di limone o, se preferisci, qualche goccia di succo.



SANISSIMI. BUONISSIMI. VEGGHISSIMI.



VegBurger Mediterraneo, Classico e alle Alghe.

Cerreto presenta i Burger vegetali che deliziano il palato e aiutano il benessere. Prova gli sfiziosi VegBurger nelle tre gustose varianti, ricche di proteine e pronte in pochi minuti.

Tutto il benessere di cui hai bisogno



PROTEINE



FIBRE



CARBOIDRATI



SALI MINERALI



VITAMINE



Preparazione facile e veloce:

aggiungere al preparato 200 ml di acqua, un filo di olio e impastare il tutto lasciando riposare per 10 minuti. Formare i VegBurger e cuocerli in padella antiaderente con un filo d'olio o al forno.



Cerreto. Biologico dal 1996.

www.cerretosrl.it

LE RIVISTE DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

Dimagrire



Dimagrireextra



Alimentazione Naturale



Riza Psicosomatica



Salute Naturale



Curarsi Mangiando



Salute Naturale Extra



PerdiPeso



Riza Dossier



Mandala Therapy



MenteCorpo



Riza Scienze



Chiedile al tuo edicolante

Pensa magro

La mente bruciagrassi **non vuole sacrifici**

Quello che desidera invece
è una vita ricca di piacere
che non viene solo dal cibo
ma dal saper soddisfare
i propri bisogni profondi

P. 26 >



IL TEST

Sai cogliere i tuoi
desideri autentici? pag. 32

L'INTERVISTA

Mi sono alleata con me stessa
E ho perso 40 chili in un anno a pag. 36

Più rinunci

"SAPER FARE DEI SACRIFICI È ALLA BASE DEL DIMAGRIMENTO", COSÌ RECITA IL LUOGO COMUNE. INVECE È IL CONTRARIO: LA PSICOLOGIA DELLA PRIVAZIONE INNESCA PROPRIO IL MECCANISMO INCONSCIO DELL'INGRASSAMENTO. CHE FARE ALLORA? CAMBIARE ATTEGGIAMENTO E INIZIARE A NUTRIRE OGNI GIORNO LA PROPRIA VOGLIA DI FELICITÀ

«Ho deciso, mi metto a dieta». Tutti quelli che hanno detto almeno una volta questa frase chiudano gli occhi e provino a ricordarsi qual è stata la prima cosa che hanno pensato subito dopo che quella decisione è stata formulata. Inutile scommettere: la stragrande maggioranza di noi ha pensato, sospirando: «Il dolce a fine pasto... Quando potrò rivederlo?». Non lo sapevamo, ma in quel momento eravamo preda di un meccanismo psicologico di focalizzazione molto comune e tipico: convinti di non pensare a qualcosa e quel qualcosa diventerà la tua ossessione. È in fondo lo stesso meccanismo per cui, quando non ti viene una parola, più ci pensi e meno riesci a trovarla. In genere in quei casi occorre distrarsi. Ma "distrarsi a comando" non funziona, il pensiero continua a girare intorno a quel buco nero che hai deciso di coprire con un divieto. E più è grosso il divieto,

più lampeggerà nella notte e la mente ne sarà abbagliata, non riuscendo a pensare ad altro. Avete già capito: questo è il motivo per cui tutte le diete che non considerano gli aspetti emotivi ed esistenziali della persona falliscono miseramente: al cuore non si comanda, ma nemmeno all'istinto e non c'è rinuncia che possa farti piacere qualcosa che non ti piace, o viceversa. Prima o poi la verità viene a galla e, nella maggioranza dei casi, la trasgressione spezza il regime di rigido autocontrollo, che l'inconscio vive come un'ingiusta punizione. Il bisogno di piacere e di gratificazione vince. La dieta perde. E il circolo del sovrappeso si rimette in moto. Ma allora, che fare? Non dobbiamo rinunciare ai cibi che ci fanno ingrassare? Ma non è una follia?

L'istinto non accetta diktat, le imposizioni anzi fanno scattare la voglia di trasgressione.

Inutile combatterla, quello che ti serve è un istinto-amico

Il tuo sesto senso
Nel suo ultimo libro, "Solo la mente può bruciare i grassi" (Mondadori), Raffaele Morelli ripor-



più ingrassi



Le 3 cose da fare subito a pag. 31

- 1** Osservati meglio: fai attenzione alle tue giornate e a quello che fai per renderti davvero felice
- 2** Ricordati di te: riporta alla luce quella parte di te caratterizzata da spensieratezza e un pizzico di follia
- 3** Riaccendi le tue fiamme interiori: mantieni vive le sensazioni di appagamento e sicurezza

«Ma se non sto attenta finisce che esagero!». Certo, ma il controllo efficace non nasce dalla sorveglianza, ma da una vita ricca di piaceri



Quello che vuoi veramente, ciò a cui miri non è una fetta di torta, ma la sensazione di appagamento che ti deriva da essa: ma non è solo lei a fornirtela



Segue da pag. 26

ta la testimonianza di una nostra lettrice, Mirella, che si era rivolta a Dimagrire per un consiglio. Mirella, 34 anni, è a dieta da quando ne aveva 18. Un accanimento che non sembra aver avuto successo, se è vero che è passata dai 58 chili dei 18 anni agli 89 dei 34. «Guardarmi allo specchio è un supplizio. Il mio problema è che mi piace molto mangiare. Non faccio abbastanza attività fisica, provo a impormelo ma non sono costante. So che per dimagrire devo cambiare alimentazione e fare sport. Allora perché non ci riesco? Non ho forza di volontà?». Durante il successivo colloquio lo psicologo si occupa dell'operazione più urgente: liberare la mente di Mirella dalle

false convinzioni, radicate in anni di comportamenti sbagliati. Un misto di sensazioni dolorose come il disprezzo per sé e per il proprio corpo e il "devo" ripetuto come un tarlo: devo dimagrire, devo impegnarmi di più, devo mettermi a dieta. Perché è quel "devo" il primo nemico da mettere a tacere. Ogni volta che ti impone sforzi e restrizioni costringe l'inconscio a ribellarsi, perché l'inconscio non teme niente più di una vita senza piacere e senza gioia.

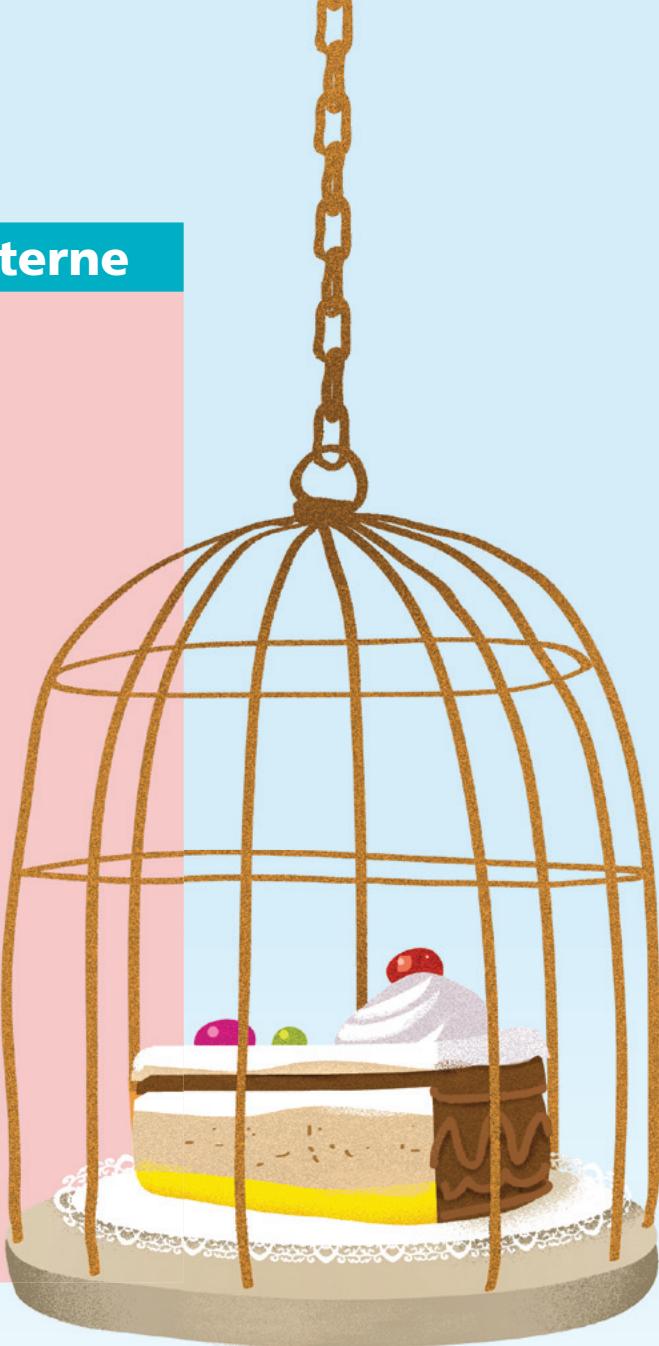
Quello che vuoi? Essere felice

L'inconscio, quel mondo interno che manda i sogni e parla attraverso le immagini, ha un solo obiettivo: farci vivere bene. È

Il conflitto tra le voci interne

Punirsi e sacrificarsi: perché non funziona

L'hai mai sentita quella voce interna che, ogni volta che stai per mangiare, sussurra: «Oggi non devo esagerare, non posso andare avanti così, devo essere brava, salto il primo e mangio solo il secondo»? Se ascolti bene, però, ti accorgerai che quando quel giudice interiore smette di parlare, sullo sfondo si intravede sempre un piccolo monello che sorride pensando: «Be', se rinuncio al primo stasera potrò concedermi il dolce!». Giocare a rimpiazzino con se stessi non è il modo giusto per dimagrire, e in realtà nemmeno per crescere come persone adulte e felici. Quel monello ha le sue buone ragioni e finché non lo ascolti continuerà a comportarsi così: sabotando ogni tuo sforzo verso l'ideale di perfezione. Con un doppio danno: non solo continuerai a ingrassare, ma ingaggerai una battaglia proprio con la parte più creativa, più aperta, più istintiva di te. La umilierai e la costringerai all'esilio, ingrigendo tutta la tua vita. E una vita grigia e insapore dove andrà a cercare il gusto che le manca? Proprio nel cibo...



una sorta di istinto di sopravvivenza molto evoluto. Aria, acqua e cibo infatti non bastano: occorre la gioia, la sensazione di appagamento, per sentire che la propria vita vale la pena di essere vissuta. Quando non c'è abbastanza gioia, l'anima accende l'allarme rosso e la cerca ovunque. E se non la trova ha un'ultima risorsa a disposizione: il cibo. Non si può vivere senza gioia, ma chi ingrassa non si concede altra gioia che il cibo: questo è il vero problema. E la mentalità della rinuncia chiude ancora di più la gabbia, colpevolizzando anche l'ultimo tentativo di trovare una fonte di felicità. Ecco perché partire dal modello di perfezione (una magrezza ideale), cercando

di essere alla sua altezza attraverso sacrifici non può funzionare: è un comportamento contrario alla natura e alla vita! Una volta compreso che il problema non era affatto la scarsa volontà, la strada per Mirella è stata tutta in discesa. Il suo problema era stato dimenticarsi di "quella Mirella" di 18 anni, piena di entusiasmo e gioia di vivere, sacrificata sull'altare del personaggio tutto intento a controllarsi e punirsi che era diventata. Occorreva andarla a cercare. Invece di riempirsi la testa di doveri e tentativi di somigliare a qualcun altro, cose che non facevano che aumentare il suo desiderio di gratificazione alimentare in un circolo senza fine, Mirella doveva voltare pagina e

Segue da pag. 29

chiedersi: «Non potrò mai avere il fisico di una modella? Può darsi, ma intanto la vera domanda è: a me, cosa piace, per davvero? Cosa mi interessa, cosa voglio, cosa mi rende felice qui e ora? Cosa mi piace fare, quando mi sento appagata, quali azioni mi fanno volare via la mente, lontano dai soliti lamenti e pensieri tristi?».

Meno ci pensi più dimagrisci

Mirella lavora come grafica in uno studio ma si sente poco considerata, sente che la sua creatività è poco valorizzata. Ma da anni non fa niente per mettersi in mostra, non presenta nuove idee, dà tutta la colpa all'ambiente e reagisce con fatalismo e rassegnazione. Eppure disegnare le piaceva da ragazza. Avrebbe voluto far maturare la propria creatività, dedicarsi anche al fumetto. Pian piano si è spenta. Da quanto tempo non prende in mano tela e pennelli? Con il computer poi si fare tutto, ma lei invece di sperimentare e giocare, si limita a svolgere il suo lavoro. Da oggi tutto cambia! Si iscrive a un corso di perfezionamento in computer grafica, ritrova il piacere di colorare, inizia a frequentare un piccolo circolo amatoriale in cui ognuno presenta agli altri i propri lavori e si cresce insieme. E in quattro mesi la sua vita è rivoluzionata. Ora passa molto tempo libero a contatto con le sue passioni: il disegno, il fumetto, gli amici con cui condividere sogni e idee e tra loro anche Roberto, un tipo simpatico che ha iniziato a frequentare. Con lui sta organizzando la prima piccola mostra dei suoi lavori. Alla dieta non ci ha più pensato, è troppo occupata con cose più importanti. E poi, perché pensarci? È già dimagrita di 16 chili!

Le soluzioni

Fatti guidare dal tuo io più profondo

RESTITUISCI VOCE A QUELLA PARTE DI TE CHE METTE IN PRIMO PIANO LA GIOIA DI VIVERE. COSÌ IL CIBO SARÀ SOLTANTO UNO DEI MODI IN CUI IL DESIDERIO SI ESPRIME, NON PIÙ IL SOLO



Ecco le **tre piccole operazioni** da fare per sintonizzare il tuo corpo sulla dimensione del piacere, quello vero

1

OSSERVATI MEGLIO

Porta l'attenzione su una tua giornata-tipo e inizia a riempire questo elenco in modo sincero:

- 1) Cosa faccio per rendermi felice?
- 2) Di quante azioni si tratta? Sono più o meno di tre al giorno?
- 3) Le faccio da sola o con altri?
- 4) Ce ne sono di nuove che potrei introdurre?
- 5) E cosa faccio invece che in realtà non mi interessa veramente?
- 6) Sono davvero obbligata? Non posso davvero evitarlo?

2

RITROVA LA TUA GUIDA INTERIORE

Chi ingrassa ha perso di vista la propria guida interiore, quel piccolo folletto che in ogni momento rompe le convenzioni e porta in primo piano la gioia di vivere. Prova a chiederti: dov'è la mia spensieratezza, la mia follia? Sono proprio sicura che non c'è più? C'è stato un tempo in cui ero proprio così, entusiasta e allegra? Cosa facevo di solito in quel tempo? Cosa non faccio più? Porta ogni giorno il pensiero a quella te stessa messa da parte da troppo tempo, prova a ritrovare i suoi gusti, i suoi interessi, le sue passioni.

3

ACCENDI LE TUE FIAMME INTERNE

Per uscire dal circolo disistima-sforzi-fallimenti-nuova disistima, sposta l'attenzione: non pensare a quali traguardi devi raggiungere, ma a quali gratificazioni non ti stai concedendo. La domanda è: cosa mi manca? Fai un elenco mentale: un lavoro migliore? Un grande amore? Una grande volontà? Tanti soldi? Una casa più grande? Tanti amici? Poi chiudi gli occhi e con l'immaginazione prova a separare le "cose che ti mancano" dalle sensazioni che quelle cose ti potrebbero secondo te procurare. Scarta le cose, e concentrati sulle sensazioni: appagamento, senso di pienezza, sicurezza, felicità...? Percepiscile profondamente, lasciati invadere, come se ognuna di quelle sensazioni accendesse dentro di te una piccola fiammella. Ognuna di quelle fiammelle rappresenta una cosa che ti manca: ora sono accese, tu ogni giorno osserva mentalmente quella fiamma, accudiscila, alimentala con l'olio, pulisci il candelabro, e immagina la fiammella accesa dentro di te quando affronti momenti difficili o noiosi e ti viene l'istinto di uno snack o di un dolce.



Sai cogliere i tuoi desideri autentici?

E TU SAI CAPIRE COSA TI SERVE PER STARE BENE E SOPRATTUTTO SAI CONCEDERTELO? LA TUA LINEA DIPENDE ANCHE DA QUESTO



di Maria Grazia Tumminello, psicologa e psicoterapeuta

Non di solo pane vive l'uomo... ognuno di noi ha molti altri bisogni altrettanto vitali di quelli legati alla sopravvivenza, perché da essi dipende il nostro equilibrio, il senso di soddisfazione e di realizzazione. E anche la linea. Tutti i bisogni vanno ascoltati. E paradossalmente va data retta soprattutto a quelli che ci sembrano più futili: la voglia di divertimento, il desiderio di relax, solitu-

dine, sfogo, emozioni, movimento, stimoli, novità, piacere... Più li trascuriamo o addirittura li neghiamo e più saremo affamati di piacere e di cibo, che, ahimè, è il sostituto legittimo di esigenze che giudichiamo sacrificabili. E tu sai capire cosa ti serve per stare bene? E soprattutto sai concedertelo? Rispondi alle domande del test e scopri quanto sei esposto alla fame compulsiva da frustrazione.

1 Sei in pigiama ma un amico ti chiede di uscire...

- A. Gli spieghi che non te la senti
- B. Inventi una scusa e poi ti senti in colpa
- C. Esci, non vuoi deluderlo

3 Tu e il partner avete interessi diversi

- A. Ciascuno coltiva i suoi
- B. Cerchi un compromesso
- C. Rinunci ai tuoi

2 Sul lavoro ti propongono una promozione cui non aspiri

- A. Rifiuti senza porti problemi
- B. Cerchi buone ragioni per motivare il no
- C. Non si rifiuta un riconoscimento

4 Hai un'ora di tempo libera, che fai?

- A. Quello che ti va
- B. Quello che si può
- C. Lavori arretrati

Il profilo che ti corrisponde è quello



Persino i bisogni
più futili vanno ascoltati.
Anzi sono soprattutto loro
che mettono in luce
ciò che la nostra anima
brama davvero

**5 Il dietologo ti ha prescritto un cibo
che non ti piace**

- A. Glielo fai presente
- B. Ci provi, semmai poi...
- C. La dieta non si sceglie

6 Per divertirti...

- A. Basta poco
- B. Devi essere rilassato
- C. Ci deve essere un'occasione

7 Nel tuo armadio

- A. Ci sono gli abiti che ami
- B. Ci sono molti abiti che non indossi
- C. Ci sono solo abiti utili

8 Hai davanti il genio della lampada

- A. Decidi sul momento cosa chiedere
- B. Non sai da che parte cominciare...
- C. Gli chiedi salute e pace

**9 Ti capita di comprare ciò
che non ti serve?**

- A. Quasi mai
- B. Quando sei insoddisfatto
- C. Purtroppo sì: non sai dire di no

**10 Sei stanco ma il tuo bambino
ti aspetta per giocare**

- A. Cerchi un modo soft per stare insieme
- B. Malvolentieri fingi di giocare
- C. È un suo diritto: lo devi accontentare

al quale hai dato più preferenze: gira pagina e scopri i consigli su misura per te ➤

Serve leggerezza, non regole e divieti

Dai spazio al capriccio, all'indipendenza, alla novità



MAGGIORANZA
di
A

Conosci le tue spinte vitali e le asseconti: per questo sei in forma

Chi sei: una persona calata nel presente, semplice e concreta. Ti prendi cura dei te senza sentirti in colpa, ti bastano piccole attenzioni e un po' di ascolto per sentirti soddisfatto.

Tu e i tuoi bisogni: non è difficile sapere cosa ti occorre per stare bene, te lo dice l'istinto: un'ora di sonno in più, una boccata di aria fresca, due chiacchiere, un po' di musica o di solitudine, un cibo che non mangi da tempo... questi bisogni, soddisfatti senza censure, ti fanno sentire appagata e sazia.

Tu e la linea: l'istinto che ti guida nella vita ti suggerisce anche che cosa è meglio mangiare e tu lo segui facendo a meno di diete e schemi alimentari rigidi e penalizzanti. E quando si affaccia la tentazione che ti spinge a trasgredire o a eccedere, anziché asseendarla, ti chiedi cosa c'è che non va.

I tuoi punti di forza

- Non giudichi bisogni e desideri che provi
- Trai piacere da più fonti, non solo dal cibo
- Soddisfi i bisogni che avverti, senza soffocarli

MAGGIORANZA
di
B

Per dare priorità a falsi bisogni trascuri quelli veri

Chi sei: una persona divisa in due, sensuale, sensibile, istintiva da una parte, insicura, timorosa di sbagliare, bisognosa di conferme dall'altra. Spesso sei tentennante e in conflitto perenne con te stessa.

Tu e i tuoi bisogni: non si può certo dire che tu non li abbia chiari, il problema è che contrastano con altri che ritieni più importanti, come il bisogno di accettazione, di ammirazione, di sicurezza. Così dai poco spazio al desiderio di indipendenza, di piacere, di esplorazione e, in più, i falsi bisogni ti tengono in pugno e succhiano le tue energie.

Tu e la linea: il tuo corpo ti suggerisce cosa e quanto ti servirebbe per stare bene e anche per restare in forma. Ma la frustrazione che provi e il conseguente bisogno di ottenere un piacere immediato deviano l'istinto verso cibi che soddisfano insieme il desiderio di godere e quello di punirsi.

I suggerimenti per te

- Metti prima il piacere, poi il dovere
- Lascia un'ora al giorno per fare ciò che ti va
- Inserisci nella tua dieta dimagrante anche i cibi che più gradisci, non privartene

MAGGIORANZA
di
C

Troppi pregiudizi e rinunce soffocano la tua energia

Chi sei: una persona che avverte un forte senso del dovere e dell'immagine sociale. Il faro che illumina la tua via è soprattutto il buonsenso. Dai un grande peso ai valori tradizionali, che non metti mai in discussione.

Tu e i tuoi bisogni: scambi per tuoi bisogni che invece non lo sono. Inoltre non attribuisci alcun valore o legittimità ad altre spinte che avverti, ma che ti sembrano futili o fuorvianti. Peccato perché i bisogni che "non sono da te" ti aiuterebbero a trovare la tua strada.

Tu e la linea: non è la fame a guidarti a tavola ma un bisogno subdolo e non riconosciuto di gratificazione e libertà che, scacciato dalla porta dal giudice severo che hai dentro, rientra dalla finestra e assume la forma di alimenti calorici. E più sei severa con te stessa, più accumuli chili.

I suggerimenti per te

- Accogli desideri strani, che non sono da te
- Premiati più spesso, anche quando sbagli
- Evita le diete troppo rigide e frustranti

Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI



Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

**Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30**

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo

LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

**Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00**

Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano
Per informazioni e prenotazioni **tel. 02-5820793**
<http://centro.riza.it> - centro@riza.it

Mi sono alleata con E ho perso 40 chili in

È QUESTA LA STRAORDINARIA STORIA DI FRANCESCA SANZO CHE, DOPO ESSERE ARRIVATA A PESARE 102 CHILI, HA SCOPERTO CHE PER DIMAGRIRE È NECESSARIO SMETTERE DI COLPEVOLIZZARSI E FAR PACE CON LA PROPRIA "ANIMA NERA"

Più di quaranta chili persi in un anno. La bilancia che passa da segnare 102 a indicare 60 chili circa. Un miracolo? No, una muta. A viverla e a raccontarla in un libro è Francesca Sanzo, bolognese, esperta di comunicazione digitale. La cosa che colpisce, oltre ovviamente ai numeri straordinari del suo dimagrimento, è proprio la scelta del termine per definire cosa le è successo: non cambiamento, non trasformazione ma, appunto, muta. Una parola presa in prestito dal mondo animale. Perché la scelta di questo termine insolito?

«Ho scelto il termine muta per definire quello che ho vissuto con la precisa intenzione di evitare tutto il vocabolario che di solito si accompagna alle diete. Volevo andare oltre alcuni stereotipi, ma soprattutto volevo far capire che, per dimagrire, non è necessario solo cambiare il modo di mangiare. Quello che ho scritto è stata la storia di una persona che ha affrontato un cambiamento radicale. Perché la verità è che non si tratta di seguire una dieta, mangiare correttamente per un po' e poi ricominciare a vivere come prima, continuare ad avere la stessa testa di prima. Quello che mi ha consentito di perdere peso, e di perderne così tanto, è stato mutare radicalmente il rapporto con me stessa, mente-anima-corpo, tutto insieme. Per dimagrire la dieta da sola non può bastare».

«Non serve la dieta
se poi si torna
a vivere come prima»

tutto volevo far capire che, per dimagrire, non è necessario solo cambiare il modo di mangiare. Quello che ho scritto è stata la storia di una persona che ha affrontato un cambiamento radicale. Perché la verità è che non si tratta di seguire una dieta, mangiare correttamente per un po' e poi ricominciare a vivere come prima, continuare ad avere la stessa testa di prima. Quello che mi ha consentito di perdere peso, e di perderne così tanto, è stato mutare radicalmente il rapporto con me stessa, mente-anima-corpo, tutto insieme. Per dimagrire la dieta da sola non può bastare».

E la muta porta non solo a cambiare pelle, tirando via strati di grasso, ma anche - scrive Francesca nella premessa al libro - strati di black out emotivi, strati di sovrastrutture mentali, strati di cortocircuiti esistenziali.

CHI È



Francesca Sanzo, bolognese, è copywriter, trainer e formatrice. Lavora nel mondo della comunicazione digitale. È autrice del libro "102 chili sull'anima" (Giraldi Editore). Ha anche un blog (www.panzallaria.com) nel quale si racconta.

me stessa un anno



Il primo passo: perdonarsi

Per fare una muta è necessario il perdono. Francesca Sanzo sembra appartenere a un'altra scuola di pensiero rispetto a quelli che fanno leva su forza di volontà, disciplina e rigore come prerequisiti per perdere peso. Non dobbiamo quindi punirci per esserci lasciati andare, ma perdonarci?

«**Perdonarsi è il primo passo. Io ho dovuto perdonarmi il fatto di essere diventata obesa e poi ho dovuto accettarlo. Per cambiare, per uscire da una situazione, bisogna accettare di partire dal punto in cui ci si trova. Che lo si voglia o no, è quello il vero inizio. Prima mi colpevolizzavo, mi accusavo e continuavo a ingrassare. Mi sono dovuta riconoscere come responsabile, un termine al quale però non voglio dare alcuna connotazione negativa. Non ci sono sensi di colpa, ma solo il riconoscimento che vi sono alcune cose che ci accadono e sulle quali non abbiamo potere e altre cose che invece possiamo scegliere di cambiare. Perdere peso è una di queste».**

Per dimagrire, afferma Francesca Sanzo, bisogna essere molto pazienti, molto coraggiosi, ma anche molto amorevoli.

Una molla che scatta

E, come spesso accade, per avviare un processo è necessario un innesco. Una molla che faccia scattare qualcosa e quindi

Per uscire
da una situazione
che non piace,
bisogna accettare
di partire dal punto
in cui ci si trova

Segue da pag. 37

cambiare tutto. Per Francesca è stato un camper. Nell'estate del 2013 la voglia di partire e di essere liberi si è incastrata negli spazi angusti della casa a quattro ruote.

«Per la prima volta non ho fatto finta di niente e non ho messo via il problema, come se scottasse. Mi sono guardata nelle foto. Poi mi sono guardata allo specchio».

È qui che inizia il cammino che porta a scoprire che di quei chili di troppo ci si può liberare. Ma prima è necessario anche capire che tutto quel grasso aveva uno scopo. Quale?

«Per liberarmene - spiega - ho dovuto comprendere il ruolo di quel sovrappeso. Era per me una maschera. Mi nascondeva e mi proteggeva. Era una scusa fantastica. C'erano molte cose di cui non mi sentivo all'altezza, cose di cui avevo paura. E allora mettevo davanti il fatto che non avrei potuto farle perché ero grassa. Anche sul lavoro. Andare in giro? No, non potevo. Così piano piano il grasso mi ha messo in un luogo nascosto e sicuro, così mi sono tirata fuori dal gioco».

Ma c'è un altro passaggio che si è rivelato fondamentale per dimagrire.

Un dialogo interiore

Una volta scattata la molla, guardato lo specchio e vista la realtà, è stato necessario far pace con la propria anima nera. Perché ognuno ha dentro di sé una perfida vocina che dice che è tutto inutile, che tanto non cambierà mai niente, che sei e sarai sempre una persona grassa. Francesca alla sua anima nera ha dato un nome. E questo ha fatto la differenza. L'ha chiamata Dexter, come il protagonista di una serie tv che vive una doppia vita. Bene e male insieme. Dexter insinuava dubbi, faceva battute, iniettava insicurezza. Zittirla era facile. Bastava mangiare. Mangiando Dexter era tranquilla, sapeva che niente sarebbe cambiato. Come un'illuminazione - scrive Francesca - un giorno si è resa conto che fino a quel momento aveva sbagliato totalmente strategia. Doveva cominciare a scendere a patti con quella parte di se stessa, dovevano smetter-

I chili erano qualcosa che mi nascondeva



la di beccarsi, dovevano diventare amiche. Perché dare un nome a una parte di sé?

«Perché permette di rendere reali certi bisogni e certe paure che si fatica a riconoscere. Io ho personificato la mia parte distruttiva. È qualcosa che mi è venuto naturale fare, anche se poi ho scoperto essere un'utile tecnica psicologica. Questo mi ha permesso di parlarle, di comprenderla. Dialogando con lei, ho capito me stessa. Ho capito che Dexter era la mia paura, che voleva solo essere compresa e ascoltata».

E SE IO NON CE LA FACCIO?

Dimagrire per Francesca Sanzo è stata soprattutto una questione di testa. Certo c'è la dieta, ma bene o male si sa cosa e quanto mangiare, c'è l'attività fisica, e tutti sanno che è meglio far le scale che prendere l'ascensore, ma c'è soprattutto il rapporto con se stessi. Però, facendosi portavoce dell'anima nera di chi legge la sua storia, impossibile non chiedere: va bene, tu ce l'hai fatta. Ma se io non riesco? Se a me la molla non scatta? «Questa è davvero una delle cose che più spesso mi chiedono e su questo penso scriverò un altro libro. Quello che posso consigliare è di fare molta attenzione alle domande che ci facciamo. Una delle domande che ritengo cruciali è: sto facendo il mio bene? È come con un amante violento, magari ci diciamo di desiderarlo, magari la vita con lui ci piace, ma stiamo facendo il nostro bene? Riflettere su questo è importante. Bisogna riflettere sul modo in cui si parla con se stessi, pensare alle parole che si usano. E domandarsi continuamente: mi prendo cura di me?».

I LIBRI DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

RICONOSCERE ED EVITARE
I "VELENI" NEI CIBI

VINCI GASTRITE, ACIDITÀ E
REFLUSSO COI CIBI GIUSTI

UN FRUTTO PREZIOSO
PER LA LINEA E LA SALUTE



Quasi tutti gli alimenti contengono sostanze chimiche per colorarli, conservarli o insaporirli; il libro spiega quali sono, dove si trovano e quali effetti possono dare. Così puoi scegliere i cibi più sicuri. In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 settembre 2016



Prenditi cura del tuo stomaco con un'alimentazione sana a cui abbinare i rimedi che rigenerano la mucosa gastrica, facilitano la digestione, prevengono gonfiore, reflusso e bruciore. In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 settembre 2016

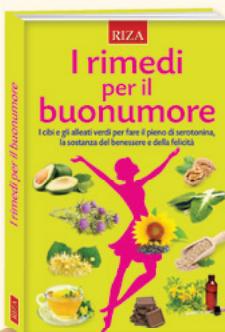


Il pompelmo è ricco di virtù: spazia via i grassi dannosi dalle arterie, contrasta i picchi glicemici e fa perdere peso. Anche i semi sono utili perché il loro estratto neutralizza i batteri. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 settembre 2016

COME ATTIVARE
L'ORMONE DEL BENESSERE

ASCOLTA I SEGNALI CHE
IL TUO CORPO TI MANDA

I LAMENTI CI TOLGONO
ENERGIE E RISORSE



I cali d'umore sono dovuti anche alla carenza di serotonina, la sostanza che influenza il cervello e ci fa sentire contenti; ecco i modi naturali per aumentarne il livello: i cibi giusti, le piante, l'esposizione alla luce, il movimento fisico. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 settembre 2016



Ti fa male il ginocchio, la schiena o una gamba? Ti spieghiamo cosa può significare questo disturbo, nel linguaggio simbolico del nostro corpo. I maledetti arrivano per segnalarti cosa non va nella vita che stiamo vivendo ora. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 ottobre 2016



Lasciarsi coinvolgere dalle lamentele degli altri ci condiziona negativamente; lamentarci con gli altri ci rende passivi e abbassa l'autostima; i consigli per uscire dalla trappola delle lamentele e rinforzare le nostre risorse profonde. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 ottobre 2016

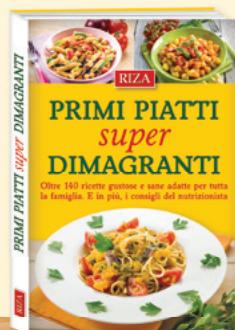
SOSTANZE INDISPENSABILI
PER IL NOSTRO BENESSERE

OLTRE 140 RICETTE
BRUCIAGRASSI

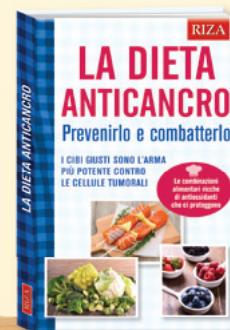
I CIBI CHE PROTEGGONO
DAI TUMORI



Il bicarbonato e il sale marino sono elementi naturali molto utili per la salute, la bellezza e l'igiene. Spieghiamo come usarli contro i disturbi più comuni, per i trattamenti cosmetici e per le pulizie in casa. In edicola da solo dal 12 agosto 2016



Preparazioni appetitose a base di pasta, riso, farro, orzo e couscous sane, buone, facili da realizzare, che non fanno ingrassare e rimodellano il corpo. Così eliminano anche grasso, gonfiore addominale e cellulite. In edicola da solo dal 5 ottobre 2016



L'alimentazione è lo strumento più efficace per prevenire il cancro: con la dieta giusta si evita un tumore su tre. Nel libro tutti i cibi più efficaci per combattere a tavola le cellule cancerose. In edicola da solo dal 29 settembre 2016

RIZA

Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961
o direttamente sul sito www.riza.it (AREA SHOPPING)

Dimagrire LO SPECIALE DI OTTOBRE

La prodigiosa dieta dello zenzero

QUESTA SPEZIA ECCEZIONALE È L'UNICO RIMEDIO CAPACE
DI ATTACCARE LE CELLULE ADIPOSE ELIMINANDO
ANCHE LIQUIDI IN ECCESSO E GONFIORE ADDOMINALE.
E LO FA IN UNA SETTIMANA!

Con la consulenza del **professor Emilio Minelli**
esperto in Medicina Tradizionale Cinese, Omeopatia, Fitoterapia e Medicina Integrata Centrata sulla Persona

Usato da millenni in cucina e come rimedio fitoterapico, lo zenzero si sta imponendo all'attenzione degli scienziati come bruciagrassi naturale. Si stanno infatti moltiplicando gli studi che ne mettono alla prova l'efficacia dimagrante. E le conclusioni sono tutte a suo favore. Lo zenzero, per la sua composizione unica, ha la capacità di aiutarti perché, innanzitutto, agisce direttamente sul tessuto adiposo, favorendo lo scioglimento dei grassi, che vengono utilizzati per produrre energia. Quello che lo zenzero riesce a fare è arrivare ad attaccare anche il grasso viscerale, quello cioè che circonda gli organi presenti nell'addome.

È questo il grasso da eliminare per primo, poiché rappresenta un rischio anche per il cuore. Grazie allo zenzero non solo calano i chili, ma si riduce l'indice di massa corporea, altro parametro importante per il benessere cardiovascolare, e diminuisce anche la presenza di grassi nel sangue. Così quello che si ottiene è un dimagrimento globale e profondo. Inoltre ti mette al riparo dall'effetto yo-yo, che vede ritornare in fretta i chili persi: con questa spezia straordinaria questo non accade perché il metabolismo resta attivo e continua a bruciare in modo costante e regolare.



Organizza così i tuoi 7 giorni allo zenzero

È la spezia che ti serve
per dimagrire adesso

P. 42

- > Ogni mattina il succo puro
per perdere peso appena ti svegli P. 44
- > Portalo in tavola da pranzo a cena:
ecco gli abbinamenti giusti P. 46
- > Infine, dopo cena, il decotto di zenzero:
e dimagrisci anche mentre dormi P. 48

Meno centimetri sul girovita

Grazie allo zenzero, perdi chili
ma riduci anche la larghezza
dei girovita e diminuisce
persino l'indice
di massa corporea





LO SPECIALE DI OTTOBRE

È la spezia ideale per dimagrire in autunno

Questi i suoi 3 fantastici poteri

IN QUESTO PERIODO IL METABOLISMO TENDE NATURALMENTE A RALLENTARE.

PER QUESTO HAI BISOGNO PROPRIO DELLO ZENZERO: **È UN AUTENTICO ACCELERATORE METABOLICO** CHE TI FA ELIMINARE I CHILI SU ADDOME E COSCE

È proprio l'inizio dell'autunno il periodo giusto per utilizzare lo zenzero per perdere peso. Nel periodo che segna il cambio di stagione, con le temperature in calo e un'alimentazione mediamente più calorica rispetto a quella estiva, è necessario dare una marcia in più al tuo metabolismo, grazie a questa radice capace di potenziare la capacità del tuo corpo di trasformare quello che mangi in energia (fisica e mentale) e non in grasso che si accumula su pancia, cosce e fianchi. Ecco come agisce.



1 *Brucia i grassi che hai accumulato*



Grazie ai suoi principi attivi, lo zenzero stimola la termogenesi, quel processo che porta a generare calore bruciando proprio i grassi. Tutto merito della presenza in questa radice del gingerolo (è per lui che lo zenzero è anche chiamato ginger). Questo composto davvero unico che si trova esclusivamente nello zenzero agisce direttamente sul tessuto adiposo: consente infatti di utilizzare gli acidi grassi contenuti nelle cellule adipose per produrre energia. Così gli adipociti si "svuotano" dei grassi che contengono e il fisico si fa più magro. L'azione stimolante dello zenzero è particolarmente preziosa adesso perché contrasta la tendenza del corpo, tipica di questo periodo dell'anno, ad accumulare grasso. La tiroide, infatti, con il ridursi delle ore di luce, subisce un rallentamento che può ripercuotersi sull'intero metabolismo: lo zenzero mantiene attiva la ghiandola tiroidea, favorendo così la perdita di peso.

2 Riduce l'assorbimento degli zuccheri

Gli zuccheri sono una delle principali cause di aumento di peso. E con il progressivo calo delle temperature la voglia di calorie che questi rappresentano potrebbe essere un ostacolo al tuo dimagrimento. Lo zenzero blocca il loro assorbimento a livello intestinale, così ne assimili meno. Sono i polifenoli presenti in questa radice a contrastare l'azione ingrassante degli zuccheri e a mantenere

anche la glicemia entro livelli corretti. Questa sua capacità di aiutare il corpo a "gestire" lo zucchero è tale da aver fatto considerare questa radice come un rimedio utile per la prevenzione del diabete e della resistenza insulinica, una condizione che è strettamente collegata all'aumento di peso, perché deriva dall'incapacità delle cellule di utilizzare proprio gli zuccheri come carburante per produrre energia.



Ne basta pochissimo

La radice di zenzero è molto potente: ti basta quindi utilizzarne piccole quantità per avere comunque ottimi risultati



3 Vince le fermentazioni e snellisce il girovita



Gonfiori e fermentazioni sono il risultato di una digestione rallentata oltre che di una flora intestinale non perfettamente in equilibrio. Lo zenzero risolve entrambi i problemi. Innanzitutto questa radice stimola la secrezione di succhi biliari ed enzimi ed è grazie a queste sostanze che si evita quel gonfiore che compare dopo i pasti. Ma lo zenzero contrasta quelle che sono le cause profonde del gonfiore, favorendo la crescita di una flora intestinale sana e limitando, al tempo stesso, l'azione di quei "batteri cattivi" che sono responsabili di innescare i processi fermentativi. Se la pancia gonfia per te è una costante, sono queste le proprietà dello zenzero di cui hai maggiormente bisogno. Questa radice è anche in grado di "assorbire" l'aria in eccesso che è presente nell'intestino, con un'azione "pancia piatta" che si può avvertire già appena dopo mangiato.



LO SPECIALE DI OTTOBRE

Ti bastano solo 7 giorni

Ecco come organizzare la tua settimana

SCOPRI COME UTILIZZARE AL MEGLIO QUESTA RADICE SIA FRESCA CHE IN POLVERE
E SFRUTTA IL SUO ENORME POTERE DIMAGRANTE IN OGNI PASTO CHE FAI

IN QUESTO MODO ATTACCHI I CHILI DI TROPPO NELL'ARCO DI TUTTE LE 24 ORE

Quello buono è "sodo"

Quando acquisti lo zenzero fresco assicurati che la polpa sia soda e la buccia ben tesa. La polpa, una volta tagliata, dev'essere giallo chiaro e non troppo fibrosa



Il modo migliore di sfruttare lo zenzero per dimagrire è aggiungerlo a piatti e bevande durante sette giorni in cui trarre il massimo da questa radice: nella pagina a fianco trovi il centrifugato con cui iniziare la giornata e a pag. 46 e 47 il modo in cui usare lo zenzero durante i pasti. Si tratta di un programma d'attacco che ti permetterà di perdere fino a tre chili in una settimana, ottenendo anche un addome più piatto. Sfrutteremo lo zenzero in ogni sua forma. Ti servirà sia la radice fresca, sia la polvere essiccata: entrambe si trovano facilmente al supermercato. L'utilizzo dello zenzero fresco ha un grande vantaggio: permette di godere anche della grande quantità di antiossidanti presenti

in questa radice, che consentono di contrastare i radicali liberi e ridurre l'infiammazione dell'organismo, agendo anche in questo modo a favore della riattivazione del metabolismo. Nello zenzero in polvere, invece, è presente lo shogaolo, che si forma durante il processo di essiccazione e che, come il gingerolo, ha azione bruciagrassi. Di zenzero in polvere ne basta pochissimo, poiché la disidratazione concentra i principi attivi. In entrambi i casi, all'acquisto, preferisci un prodotto di origine biologica: la radice assorbe le sostanze presenti nel terreno, quindi meglio evitare che questo sia trattato con concimi chimici. Lo zenzero non è indicato in caso di gastriti, ulcere o problemi biliari.



per perdere 3 chili

OGNI MATTINA INIZIA COSÌ

Ci vuole subito il **succo di zenzero** e inizi a dimagrire appena ti svegli

Per il metabolismo, l'inizio della giornata è fondamentale. È al risveglio che, attraverso segnali ormonali, è possibile influenzare il consumo calorico di tutta la giornata. Per questo è importante sfruttare lo zenzero e la sua carica riattivante il prima possibile. Il modo migliore per godere dei suoi benefici in questo momento della giornata è utilizzarne il succo, facendone l'ingrediente principale di una super bevanda carica di nutrienti ed energia. Grazie al succo, da aggiungere a un centrifugato o un frullato e da bere prima di colazione, i principi attivi dello zenzero vengono subito assimilati. Il valore aggiunto di questo drink mattutino è la buona quantità di manganese, presente proprio nello zenzero, che contrasta l'accumulo di grassi. Riuscirai così ad aumentare il metabolismo basale. È questo tipo di metabolismo che è veloce in chi è magro e che consente di aumentare il consumo calorico attraverso le normali attività fisiologiche. È il tipo di metabolismo che è più difficile accelerare, ma è anche quello che garantisce la forma fisica a lungo termine.



Con kiwi e pompelmo

È ancora più bruciagrassi

Puoi aggiungere il succo dello zenzero a centrifugati fatti con frutta e verdura a tuo gusto. Ma noi ti suggeriamo un'associazione davvero potente: associa lo zenzero a kiwi e pompelmo. Entrambi sono fonte di vitamina C che, con il manganese dello zenzero, aumenterà la tua capacità di dimagrire. In più il pompelmo apporta naringina, sostanza dalla forte azione bruciagrassi.

Fai così: se usi una centrifuga ti basterà circa un cm di radice di zenzero da usare con un kiwi sbucciato, un pompelmo e una mela. Se non hai una centrifuga puoi utilizzare un frullatore. Il succo di zenzero lo puoi acquistare già pronto (nei negozi bio) o lo puoi ricavare utilizzando la radice: è sufficiente liberarla dalla buccia, grattugarla e spremere il succo (ne bastano 5 ml) insieme agli altri frutti, allungando con acqua. Completa la colazione con due fette biscottate con marmellata e 5 mandorle.





LO SPECIALE DI OTTOBRE

USA LO ZENZERO DAL PRANZO AL

Con gli abbinamenti giusti



Durante la tua "settimana allo zenzero" puoi usare questa radice sui tuoi piatti, a pranzo, a merenda o a cena. Qui ti illustriamo alcune associazioni che ne moltiplicano l'efficacia, per dimagrire in fretta ma anche per ottenere risultati mirati, riducendo, ad esempio, pancia o ritenzione. Sceglie ogni giorno una diversa da provare.

Come schema per i tuoi pasti ricorda che **a pranzo** puoi consumare 70-80 grammi di pasta o riso a cui affiancare una fonte proteica (legumi oppure tofu - 50 g - o ancora carne bianca). **Per la cena** l'ideale è un passato di verdure e una porzione di pesce con un contorno di verdure. In alternativa puoi consumare una zuppa di legumi e una porzione di verdure crude o cotte a tuo piacimento.

Con il radicchio rosso

Nell'antipasto scioglipancia

Per eliminare i chili che si accumulano su pancia e girovita, è necessario intervenire anche sul fegato, perché è lui che, quando è sovraccarico, ti fa accumulare grassi a livello addominale. Lo zenzero depura quest'organo, e in più limita l'azione di quei geni che, proprio a livello epatico, ti fanno assorbire i grassi. Associando lo zenzero al radicchio, che contiene tannini e sostanze amare che tonificano il fegato, ne aumenti l'efficacia.

Prepara allora un'insalata utilizzando come base del radicchio rosso e aggiungi una grattugiata di zenzero fresco: è questo il modo giusto per iniziare il pasto. Quest'insalata ti servirà anche per digerire meglio quello che mangerai dopo, soprattutto se si tratta di un alimento contenente proprio i grassi, come una mozzarella o del salmone.



Nel sugo di noci

E la pasta non ti gonfia più



La pasta ti gonfia? Gli enzimi presenti nello zenzero ti aiutano a contrastare questo problema. Questi enzimi però, per funzionare al meglio, hanno bisogno di minerali come zinco, magnesio e rame, tutti presenti in abbondanza nelle noci. Usale allora, insieme allo zenzero, per fare un sugo con il quale condire la pasta. Prepara un sugo vegetale e aggiungi ad esso 20 g di noci tritate e la punta di un cucchiaino di zenzero in polvere. Ti alzerai da tavola sentendoti leggera.

LA CENA

ne raddoppi l'azione

Dentro allo yogurt

Così riattivi l'intestino

È un gesto semplice quanto efficace: mettere un pizzico di zenzero in polvere nello yogurt. Lo yogurt (scegli quello arricchito con probiotici) è uno dei migliori alimenti per regolare l'attività intestinale e in questo affianca lo zenzero, che ti serve anche (e soprattutto) se tendi a soffrire di gonfiori dovuti a stipsi. Mangia questo yogurt nel pomeriggio, come merenda, così già dal mattino successivo potrai favorire una corretta depurazione del colon: in 7 giorni la pancia sarà più piatta.



In un passato verde

Per combattere la cellulite

Alla sera vanno sfruttate soprattutto le proprietà drenanti dello zenzero. Lo zenzero è capace di riattivare sistema linfatico e circolatorio, grazie ai quali vengono riassorbiti i liquidi dagli spazi intercellulari, con effetto anticellulite. È utile associare lo zenzero a verdure di colore verde, come zucchine, broccoli o bietole, poiché la sua azione viene aumentata dal loro contenuto di clorofilla e potassio, preziosi per contrastare edemi e ristagni.

Sulla carne o sul pesce

Usa sempre la salsa di zenzero e senape: è snellente

Carne e pesce sono ricchi di proteine e sono molto utili per dimagrire.

Ma anche le proteine, se non digerite correttamente, possono farti gonfiare. Per questo è bene consumarle con una salsa che facilita la loro digestione. Affianca un pizzico di zenzero a un cucchiaino di senape: i composti che le danno il tipico sapore pungente sono quelli che aiuteranno lo stomaco a "sciogliere" le proteine. Nella salsa aggiungi anche il succo di mezzo limone: aumenti così il potere dimagrante di carne e pesce, perché il limone, grazie ai suoi flavonoidi, migliora l'azione buciagrassi dello zenzero. Questa salsa ti aiuta anche a eliminare le tossine acide che derivano dalla digestione delle proteine.





LO SPECIALE DI OTTOBRE

E dopocena fai un decotto Così dimagrisci anche me

PERSINO DURANTE LA NOTTE PUOI CONTINUARE A PERDERE PESO.

ALLORA CONCLUDI LE TUE GIORNATE CON UNA BEVANDA CHE ATTIVA
LA DEPURAZIONE PROFONDA DELL'ORGANISMO DALLE SCORIE INGRASSANTI

Edopo averti aiutato a tavola, lo zenzero ti può aiutare a dimagrire anche durante la notte. Durante le ore di riposo il corpo è impegnato soprattutto in un'azione di depurazione profonda. Il fegato, i reni e l'intestino raccolgono da ogni distretto le scorie che si sono accumulate durante il giorno. Se queste non sono smaltite correttamente rappresentano un freno al metabolismo e, di fatto, ti impediscono di perdere peso. Con un decotto di zenzero bevuto prima di andare a dormire aiuterai il tuo organismo in quest'azione di pulizia da tutti quegli scarti metabolici dall'azione ingrassante. Ne hai bisogno soprattutto se, al mattino, ti capita di svegliarti con occhi e mani gonfie: è un segno della difficoltà del corpo nel-

lo svolgere appieno l'azione di drenaggio delle tossine ed è anche la prova che il tuo metabolismo è più lento nel bruciare i grassi. Nel corso della notte quindi sarà l'azione drenante dello zenzero a tornarti utile. Fai allora una cena leggera e un'oretta prima di coricarti prepara un decotto tagliando a rondelle sottili un centimetro di radice di zenzero senza buccia. Mettilo in acqua e fai bollire: lascia sul fuoco 5 minuti, quindi ancora in infusione per un paio di minuti. Filtra e bevi unendo un goccio di succo di limone. ■

**Dolcifica con
sciroppe d'acero**
Un cucchiaino di sciroppe d'acero in questo decotto lo arricchirà di minerali depurativi come il magnesio e di preziosi antiossidanti

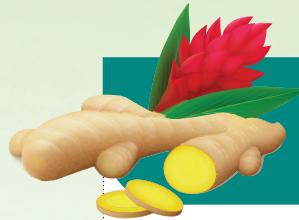


Prima di coricarti...

Regalati il massaggio con l'olio

Puoi sfruttare lo zenzero ancora in un modo, prima di terminare la giornata. Dopo aver bevuto il suo decotto serale, prima di andare a dormire, ti puoi regalare un momento di relax, con un massaggio sempre a base di zenzero, utilizzando però il suo olio essenziale. Ottenuta dalle radici essiccate, l'essenza oleosa di zenzero ha proprietà riscaldanti e antinfiammatorie. In particolare stimola la circolazione superficiale, con





L'aiuto in più

di zenzero mentre dormi



lio speziato

un'azione drenante e anticellulite. Diluisce una sola goccia di olio di zenzero in un cucchiaino di olio vegetale. Utilizzalo poi sia sulla pancia (sempre in senso orario), che su cosce e gambe (dal basso verso l'alto). Questo massaggio è utile anche per sciogliere le tensioni muscolari accumulate durante il giorno e favorire così un miglior riposo.

C'è l'integratore super concentrato

Puoi assumere lo zenzero anche come integratore di estratto secco. È un'ulteriore "aggiunta" alla normale alimentazione che ti serve soprattutto se ti alzi da tavola con una sensazione di pesantezza e se il gonfiore addominale non si limita al dopopranzo ma, per te, è una costante. È indicato anche nel caso in cui tu voglia ridurre naturalmente i livelli di colesterolo. Assumere lo zenzero come integratore ti permetterà di avere a disposizione tutti i suoi principi attivi formulati in modo che questi siano immediatamente sfruttabili dall'organismo e biodisponibili. Scegli un integratore che contenga l'estratto di zenzero, ottenuto dal rizoma. Lo puoi trovare facilmente in farmacia o in erboristeria, in capsule da 500 mg, con un contenuto pari al 5% di gingeroli. Lo zenzero non ha particolari controindicazioni, ma è meglio non associarne l'assunzione ad anticoagulanti e antiaggreganti piastrinici, poiché ne potenzierebbe l'efficacia.



Come assumerlo

In capsule, alla fine del pasto



Il momento giusto per assumere l'integratore di zenzero è a pranzo e a cena, i due pasti in cui è maggiore la quantità di cibo consumato e in cui maggiore è il bisogno dell'azione dimagrante dello zenzero. Durante la tua settimana di dimagrimento allo zenzero, assumi una capsula di estratto secco di zenzero appena prima di alzarti da tavola, sia a mezzogiorno che alla sera, con un bicchiere d'acqua naturale. Dopo questa settimana, puoi assumere una capsula di zenzero al bisogno, ad esempio dopo un pasto ricco di grassi e zuccheri: ne limiterai il potere ingrassante e digerirai anche meglio.

TROVI PIÙ
RIVISTE
GRATIS

[HTTP://SOEK.IN](http://SOEK.IN)

Centro Riza di Medicina Naturale e dimagrimento

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento**. I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.



Visite mediche per cure naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per la maggior parte delle patologie croniche: gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilasti fondamentali:

- A: Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)
- B: Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)
- C: Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

Consulenza sessuologica

I terapeuti del Centro si occupano anche di tematiche sessuali maschili e femminili, come calo del desiderio, disfunzione erettile, ejaculazione precoce, vaginismo, dipendenza sessuale ecc. Nella stragrande maggioranza dei casi l'approccio è di tipo psicoterapeutico spesso affiancato all'uso di rimedi naturali (omeopatia, fitoterapia ecc.).

Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico
Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail centro@riza.it - www.riza.it



Centro Riza di Medicina Naturale

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.

Si riceve anche il sabato.

Medicina Naturale olistico



INCONTRI DI GRUPPO con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

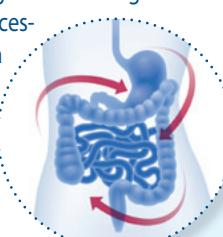
INCONTRI A NUMERO CHIUSO Prenotazione obbligatoria

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

L'intestino umano è costituito da centomila miliardi di batteri, che idealmente dovrebbero andare d'accordo tra di loro ed essere in un giusto equilibrio di numero. Diversi fattori (farmaci, diete scorrette, stress) alterano questo ecosistema intestinale portando a disbiosi, direttamente collegata con il sorgere di problemi quali: gonfiori addominali eccessivi, stipsi, colon irritabile, problemi alla pelle, obesità, diabete, asma, allergie ed intolleranze.

E' possibile studiare il mondo intestinale di ognuno di noi e correggerlo con determinati alimenti e specifici batteri.



TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

È efficace in caso di:

- dolori cervicali e lombari
- cefalea
- dolori articolari e muscolari
- alterazioni dell'equilibrio
- stanchezza cronica
- affezioni congestizie (otiti, sinusiti),
- disturbi ginecologici (incontinenza da sforzo, dolore pelvico)
- disturbi digestivi (stipsi, reflusso)
- dolori legati alla gravidanza e al post partum
- disordini temporo-mandibolari (bruxismo, click mandibolari)
- alterazioni della postura

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr.ssa Eliana Mea
Medico neurologo,
psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Pamela Scarlata
Medico, esperto in medicina funzionale
dell'intestino e nutrizione

Dr.ssa Cristina Molina
Medico omeopata

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta,
Vice-Direttore dell'Istituto Riza
e responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

Dr.ssa Laura Onorato
Nutrizionista, farmacista

Michela Riva
Naturopata e operatrice
di massaggio olistico



SOTTO LA LENTE

Respira bene e bruci di più

FAI ARRIVARE PIÙ OSSIGENO
ALLE CELLULE. COSÌ TRASFORMI
QUELLO CHE MANGI IN ENERGIA.
IN PIÙ RIATTIVI IL METABOLISMO,
IL SISTEMA CIRCOLATORIO
E ANCHE QUELLO LINFATICO



Si, respirare bene aiuta davvero a dimagrire. Questa semplice azione, che ripetiamo in media 20mila volte al giorno, è capace di condizionare profondamente il nostro corpo. Ma quando si parla della relazione che c'è tra respirazione e dimagrimento è necessario sgombrare il campo dalle banalizzazioni, ma anche fare spazio a quanto c'è di vero nel fatto che il nostro metabolismo, e con esso la perdita di peso, possono venire accelerati da un nuovo modo di "trattare" l'aria. Nel suo libro "Il respiro felice", Pam Grout, giornalista americana e autrice di bestsellers dedicati alla forma fisica, lo dice senza

METTITI ALLA PROVA

E tu come respiri? Il test per scoprirlo



Esistono tre tipi di respirazione (alta o clavicolare, toracica e addominale), ciascuno con caratteristiche proprie, alcuni più adatti al dimagrimento di altri. Ecco quali sono e come riconoscerli.

Primo tipo

RESPIRAZIONE ALTA

È un tipo di respirazione che interessa solo la parte superiore dei polmoni, che non si riempiono completamente d'aria. Il diaframma non viene coinvolto. Questo tipo di respirazione porta a un maggior rilascio di ormoni dello stress e non ossigena bene le cellule.

RESPIRI COSÌ SE: durante l'inspirazione noti le spalle che si sollevano.

Secondo tipo

RESPIRAZIONE TORACICA

È una respirazione che amplia la gabbia toracica e consente l'ingresso di una buona quantità di aria nei polmoni. È quella più corretta quando si sta in piedi, seduti oppure quando si è in movimento.

RESPIRI COSÌ SE: appoggiando le mani anteriormente sulle costole con gli indici vicini tra loro, inspirando, osservi le dita che si allontanano.

Terzo tipo:

RESPIRAZIONE ADDOMINALE

È la più profonda, attiva al massimo il diaframma che scende nell'addome e gonfia la pancia, ma la si può fare meglio da seduti o da sdraiati, non in movimento. È quella cui dedicare del tempo per promuovere il dimagrimento e favorire il relax.

RESPIRI COSÌ SE: seduta o supina, appoggiando le mani sull'ombelico e inspirando, queste si sollevano.

mezzi termini: l'ossigeno che entra dentro di noi con la respirazione «è il carburante che brucia i grassi, la fonte di ogni energia». È della stessa opinione Alma Baldini, insegnante di pilates e laureata in discipline orientali, che per le Edizioni Riza ha scritto "Respira bene": «La respirazione influisce moltissimo sul metabolismo - afferma Alma Baldini - perché carica le cellule di ossigeno, consentendo loro di trasformare il cibo in energia. Se non c'è abbastanza ossigeno molto di quello che mangiamo non verrà bruciato, ma accumulato sotto forma di grasso. La respirazione inoltre è uno straordinario strumento di depurazione. Quando buttia-

Per riempire davvero i polmoni di aria devi coinvolvere il diaframma

mo fuori aria ci liberiamo anche di anidride carbonica e di molte sostanze di scarto. Inoltre il respiro riattiva sia il sistema circolatorio che quello linfatico». Il modo in cui si respira, poi, fa la differenza. Perché tutti respiriamo, è vero, ma quasi tutti lo facciamo in maniera poco profonda. «Per un'ossigenazione reale è necessario coinvolgere il diaframma. Questo muscolo che attraversa orizzontalmente il nostro addome è la vera chiave. Attivarlo sarà come aprire le finestre in una stanza chiusa e mandar via tutta l'aria viziata che vi è all'interno. Il diaframma è coinvolto soprattutto nella respirazione addominale, grazie alla quale vi è anche un maggior rilascio di endorfine, sostanze



La respirazione addominale porta al rilascio degli ormoni della felicità

➤ Segue da pag. 53

collegate al piacere, le stesse che vengono rilasciate quando mangiamo qualcosa che ci piace molto». Ma come fare per respirare bene? Per Alma Baldini il primo segreto è il tempo: «Sia nel senso che è necessario darsi tempo, per ampliare pian piano la propria capacità respiratoria, sia nel senso che bisogna dedicare tempo a questa attività».

Attraverso l'espirazione il tuo corpo si libera dalle scorie

È dunque importante ritagliare nella propria giornata dei momenti nei quali respirare in modo profondo e consapevole.

Bastano 10 minuti al giorno

Non ci vuole molto, sono sufficienti dieci minuti al giorno. Lo si può fare ad esempio al mattino, nell'ambito della normale routine di preparazione alla giornata, sul treno, oppure la sera, prima di dormire. Altra cosa importante è il ritmo: «Quando respiriamo consapevolmente - conclude Alma Baldini -, è bene dare un ritmo regolare al nostro respiro, alternando inspirazione ed espirazione e facendo una pausa alla fine di ogni atto. Soprattutto trattenere l'aria dopo l'inspirazione, fa arrivare molto più ossigeno alle cellule. I benefici saranno evidenti, sul fronte del dimagrimento, su quello dell'energia a disposizione e anche della resistenza allo stress».

I BENEFICI CHE OTTIENI

La respirazione corretta favorisce la perdita di peso. Ecco come:

- attiva le reazioni chimiche necessarie a bruciare i grassi;
- ti mette a disposizione più energia, sia fisica che mentale;

- riattiva il sistema circolatorio e linfatico, con benefici effetti se hai ritenzione o cellulite;
- favorisce la depurazione;
- determina il rilascio di ormoni antifame, riduce ansia e stress.



L'esercizio per la mattina Fai il pieno di energia dimagrante

Un ottimo esercizio da fare al mattino è quello della respirazione a narici alternate. Si inspira con una narice e si espira con l'altra (chiudendo quella inattiva con le dita). Parti con la mano destra: chiudi la narice destra con il pollice, inspira con la narice sinistra profondamente. Chiudi la narice sinistra con medio e anulare della stessa mano ed espira con la narice destra. Ripeti l'intero ciclo per quattro volte.

- **PERCHÉ FA BENE:** consente una superossigenazione che riattiva il metabolismo; dà energia e sincronizza le due parti del cervello.

L'esercizio in ufficio Vinci la fame da stress

Lo stress in ufficio può scatenare attacchi di fame. Se senti salire l'ansia fai questo esercizio: seduta sulla tua sedia, rilassa i muscoli del viso e inspira profondamente, ma senza sforzarti. Poi butta fuori l'aria, gonfiando leggermente le guance. Soffia lentamente ma con continuità, fino a quando non senti di aver svuotato i polmoni. La durata dell'espiazione dovrebbe essere il doppio di quella dell'inspirazione.

- **PERCHÉ FA BENE:** attivi il sistema nervoso parasimpatico che scioglie le tensioni e riduce lo stress e l'appetito nervoso che questo innesca.



L'esercizio per la sera Rilassa e non ti fa abbuffare

La sera, prima di mangiare, puoi praticare un tipo di respirazione in "quattro tempi". Sdraiati, poni le mani sulla pancia. Inspira piano abbassando il diaframma (la pancia si solleverà) e conta fino a quattro; trattiene l'aria, contando ancora fino a quattro, ed espira lentamente, sempre contando fino a quattro e svuotando bene i polmoni, infine fermati per altri quattro secondi.

- **PERCHÉ FA BENE:** questo esercizio favorisce il rilascio di endorfine e favorisce il corretto riposo; è l'ideale se la sera tendi a compensare con il cibo la fatica della giornata.

IL TRUCCO **Buco allo stomaco?** **Fai uno sbadiglio**

Improvvisa voglia di mangiare? Potrebbe essere il tuo corpo che chiede energia, ovvero cibo. Puoi temporaneamente accontentarlo anche con uno sbadiglio. La grande boccata d'aria che si inghiotte sbadigliando, permette alle cellule di produrre più energia anche senza cibo. Lo sbadiglio è infatti un riflesso naturale che consente di resistere alla fame e alla fatica.





acqua
lindos

*Dalle Terme di Bognanco,
l'acqua naturalmente ricca di magnesio
imbottigliata direttamente
alla fonte San Lorenzo*

Il magnesio della vita

È il minerale utile
per contrastare la fame
nervosa e rimodellare
i punti giusti. **Così**
puoi avere un corpo
sempre in forma

Magnesio
356 mg/l

Bicarbonato
1744 mg/l

Silice
60 mg/l

I tuoi sorsi di benessere!

Acqua LINDOS Terme di Bognanco - www.bognanco.net - info@bognanco.it - tel. +39 0324 234109
Puoi trovare l'acqua LINDOS in farmacia, parafarmacia, erboristeria.

Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su www.bognanco.net
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453

[ALIMENTAZIONE]

Dimagrisci mangiando

Ecco i grassi
che **non**
ingrassano

Basta
saperli
scegliere
bene

È passato il tempo delle diete low fat. Si è capito infatti che "senza grassi" non è meglio. Anzi

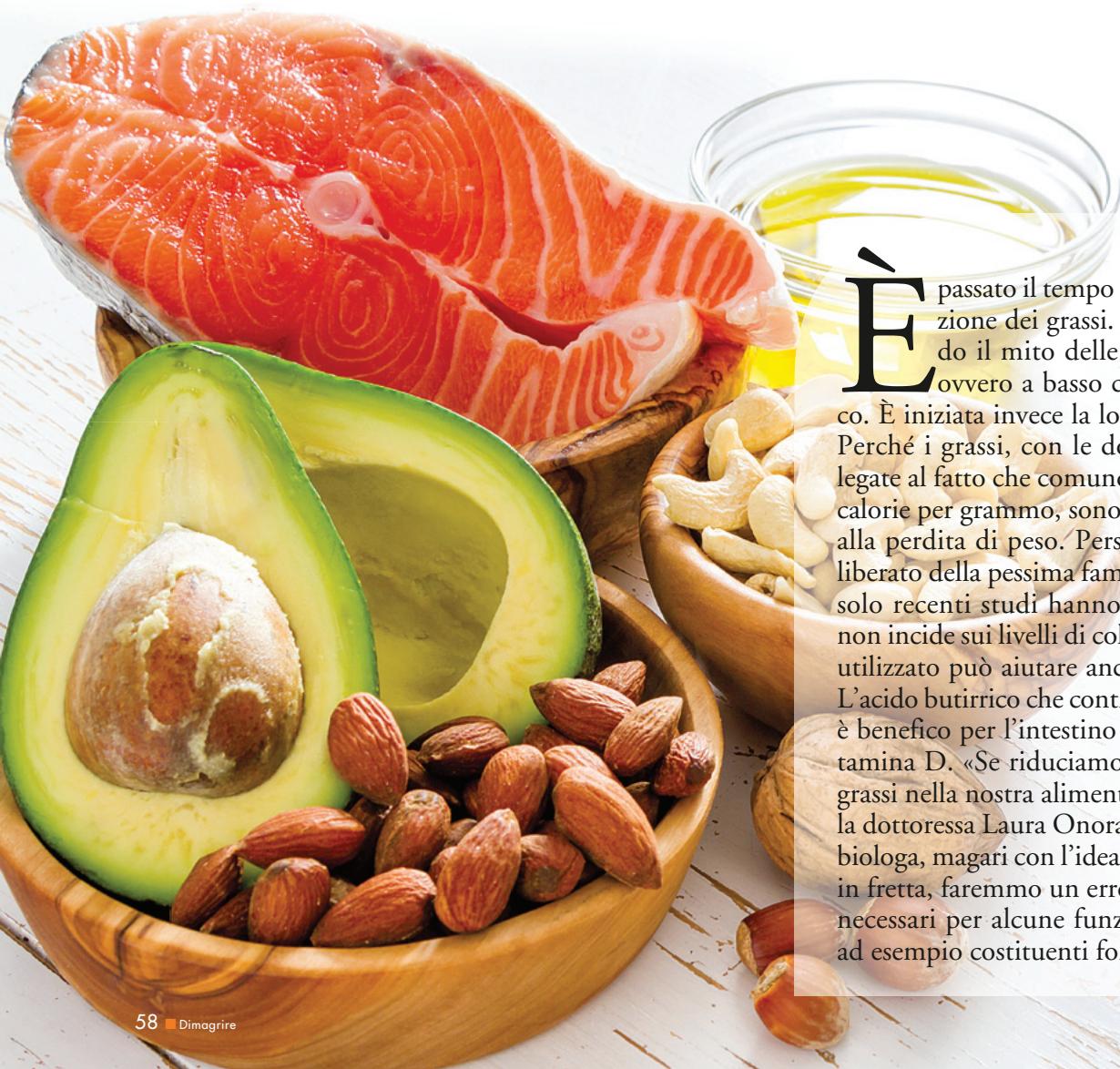
a pag. 58



LA SCELTA GIUSTA	L'ALLEATO DEL MESE	PIATTI A CONFRONTO	MEGLIO BIO	LE SCHEDE
Alla (ri)scoperta dei grani antichi a pag. 62	Moringa, se ami troppo il dolce a pag. 66	Il polpettone è diventato magro a pag. 69	Viva la zucca L'arancione che snellisce a pag. 74	Bacche: piccole, potenti dimagranti a pag. 76

Contrordine! I grassi (giusti) non fanno ingrassare!

ANCHE IL BURRO È STATO RIABILITATO. PERCHÉ I LIPIDI SONO NECESSARI
E USATI CORRETTAMENTE SERVONO DAVVERO A PERDERE PESO



È passato il tempo della demonizzazione dei grassi. Ormai un ricordo il mito delle diete "low fat", ovvero a basso contenuto lipidico. È iniziata invece la loro riabilitazione. Perché i grassi, con le dovute attenzioni legate al fatto che comunque forniscono 9 calorie per grammo, sono necessari, anche alla perdita di peso. Persino il burro si è liberato della pessima fama che aveva: non solo recenti studi hanno dimostrato che non incide sui livelli di colesterolo, ma ben utilizzato può aiutare anche chi è a dieta. L'acido butirrico che contiene, ad esempio, è benefico per l'intestino ed è fonte di vitamina D. «Se riduciamo drasticamente i grassi nella nostra alimentazione - afferma la dottoressa Laura Onorato, nutrizionista biologa, magari con l'idea di dimagrire più in fretta, faremmo un errore. I grassi sono necessari per alcune funzioni vitali, sono ad esempio costituenti fondamentali delle

Il ghee: il rimedio da prendere prima di far colazione

Se il burro è stato riabilitato, il burro chiarificato, noto anche come ghee, si è trasformato in un vero integratore alleato della linea, viste le sue proprietà detox.

Conosciuto e utilizzato dalla tradizione ayurvedica da oltre 5mila anni, il ghee non è altro che la parte grassa del burro, da cui sono stati eliminati acqua, caseina e lattosio. È grasso praticamente allo stato puro, nel quale però sono presenti minerali e vitamine come la A, la D e la E, oltre alla K, preziosa per i vasi sanguigni. Contiene anche CLA, acido linoleico coniugato, un acido grasso della famiglia degli Omega 6, che migliora la composizione corporea, riducendo la massa grassa a favore di quella muscolare. Sebbene il ghee possa essere utilizzato anche per cucinare (ha un punto di fumo molto elevato, pari a 250 gradi, superiore anche a quello dell'olio d'oliva e quindi adatto per cotture ad alte temperature) il modo migliore per sfruttare le sue proprietà è quello di assumerne un cucchiaino al mattino. Il ghee ha un'azione depurativa sul fegato, stimola la produzione di bile, che migliora il metabolismo dei grassi, ed è drenante sul sistema linfatico, quindi riduce la ritenzione idrica. Per un trattamento d'inizio autunno, prendilo ogni mattino per una settimana, anche spalmato su un toast o aggiunto a un frullato. Ha un sapore dolciastro che permette di risparmiare anche sullo zucchero. Lo si trova facilmente nei negozi di alimentazione naturale e in alcuni supermercati ben forniti.



Un cucchiaino a digiuno serve per purificare sistema linfatico e fegato

Devono essere il 30%. Cosa vuol dire in pratica

Sì dunque ai grassi. Ma quanti? La componente lipidica dovrebbe fornire il 30% dell'apporto calorico giornaliero. Numeri che, in astratto, significano poco ma che, tradotti in pratica, vogliono dire che in una dieta di 1400 calorie, 420 calorie dovranno derivare dai grassi, il che corrisponde a circa 46 grammi di grassi. Non poco. E ancora più in concreto: 20 g di noci apportano circa 11 g di grassi. Un solo cucchiaio di olio extravergine ne aggiunge altri

10. Con due uova e 12 g di burro si sarebbe praticamente raggiunto l'apporto quotidiano, senza contare però i grassi che sono presenti anche in cereali, carne, pesce e, in minima parte, verdura e frutta. In quest'ultima categoria sta uno dei cibi più ricchi di grassi (buoni), l'avocado: 100 g apportano ben 14,66 g di grassi, per lo più monoinsaturi. Tra i latticini, 10 g di grassi si ottengono anche da 100 g di ricotta vaccina o da 35 g di parmigiano.

membrane cellulari. E, utilizzati nel modo e nelle quantità giusti, possono davvero aiutare a perdere peso». La conferma viene dall'invito del National obesity forum, istituzione inglese per la lotta al sovrappeso, che suggerisce di non tagliare i grassi e di evitare di orientarsi su cibi che riportino

scritte come "a basso contenuto di grassi". «I lipidi - continua la dottoressa Onorato - sono una fonte di energia, come gli zuccheri, ma a differenza di questi generano meno infiammazione. Inoltre, non influenzano la glicemia, evitando quei cali che scatenano la fame. Aggiungere una componente



Riducono la circonferenza e l'adiposità addominale



Segue da pag. 59

grassa al proprio pasto aumenta moltissimo il suo potere saziente. Quindi, possiamo concludere che, sì, è vero: per perdere peso, è meglio agire tagliando gli zuccheri, che non i grassi». Un'affermazione che trova conferme nei numerosi best seller internazionali come "Dannato zucchero" di Damon Gameau o "I quit sugar" dell'australiana Sarah Wilson, che spostano l'attenzione proprio sull'eccesso di zuccheri semplici come vera causa dell'aumento di peso.

Un poco di burro? Sì, grazie!

«Questa riabilitazione dei grassi - conclude la dottoressa Onorato - richiede una precisazione: si tratta sempre di nutrienti calorici, che non a caso rappresentano anche una riserva energetica. Non bisogna quindi eccedere. Quello che poi bisogna imparare a fare è scegliere bene, all'interno della grande famiglia dei grassi, quelli migliori. Sono quelli di tipo insatturo. Detto que-

I migliori sono quelli mono e polinsaturi presenti soprattutto nei semi oleosi

Il burro di arachidi dà sprint al metabolismo

È uno dei simboli della cultura americana: il burro d'arachidi, ottenuto appunto da questi che, forse non tutti lo sanno, sono legumi. Sebbene sia da consumare con moderazione (ne basta un cucchiaino), questa preparazione è estremamente ricca di proteine e contiene quantità significative di magnesio e manganese, minerali molto importanti per un corretto funzionamento del metabolismo. I grassi che contiene sono per lo più di tipo mono e polinsatturo, capaci di migliorare la sensibilità delle cellule all'insulina e quindi utili a controllare meglio gli zuccheri.

Non mancano poi le fibre, necessarie al buon funzionamento dell'intestino. Il burro d'arachidi può rappresentare un'ottima alternativa per uno spuntino a metà pomeriggio, spalmato su una galletta di riso, soprattutto se si ha in programma una sessione di allenamento in palestra.

sto non bisogna certo rinunciare al burro, perché, usato nelle giuste dosi, non è lui che ci farà ingrassare, né rappresenterà mai un pericolo per la linea o la salute». Anzi, può addirittura essere utile. Consumarlo insieme a fette biscottate e marmellata, ad esempio, riduce l'impatto glicemico del pasto, che diventa più saziente; insieme alle carote, ad esempio, fa assorbire meglio gli antiossidanti (dimagranti) che queste contengono in abbondanza.



I preziosi Omega 3 Li puoi trovare qui

Si moltiplicano le ricerche che dimostrano come i grassi Omega 3 favoriscano la perdita di peso. Uno degli studi più recenti è ungherese e ha messo in evidenza come questi nutrienti aiutino a perdere peso e in particolare a ridurre la circonferenza addominale. Contrastano poi quell'infiammazione dell'organismo causata proprio dal sovrappeso. Ecco perché è bene aumentare il consumo di pesce azzurro e salmone, semi e olio di lino (due cucchiaini al giorno sono sufficienti all'intero fabbisogno quotidiano), noci e mandorle.

Grasso vegetale? Non sempre è meglio

Gli alimenti di origine vegetale hanno in genere una percentuale di grassi buoni (insaturi) maggiore. I grassi da evitare, quelli collegati anche a patologie cardiovascolari, sono invece presenti in carne e formaggi. Ma non bisogna concludere che vegetale e sano siano sempre collegati. Un esempio sono i grassi vegetali idrogenati presenti ad esempio nella margarina. Altro grasso vegetale sul banco degli imputati è l'olio di palma, accusato di favorire l'infiammazione delle arterie che porta all'aterosclerosi, per la presenza di acidi grassi come l'acido stearico e palmitico.



Dr. Niedermair®

Regulat Italia

Si trova in tutte le farmacie
e nelle migliori erboristerie



Segui le offerte sul nostro sito!

Hai bisogno di energia? Caricati con



Alla (ri)scoperta dei grani antichi amici della linea

SONO GLI ANTENATI DEL FRUMENTO: COLTIVATI CON METODI NON INTENSIVI APPORTANO PIÙ MICRONUTRIENTI UTILI A CHI DEVE PERDERE PESO. COSÌ LA PASTA E IL PANE OTTENUTI DAL LORO UTILIZZO SONO PIÙ DIGERIBILI, NON GONFIANO LA PANCIA E RIATTIVANO LA FUNZIONALITÀ INTESTINALE

Seguendo una dieta per perdere peso spesso i primi alimenti che vengono eliminati, non senza sacrifici, sono pasta, biscotti, pane. Il loro alto contenuto di carboidrati, ce li fa vedere come nemici. Per non parlare della pesantezza e del gonfiore che accompagnano il loro consumo. Tuttavia i carboidrati sono necessari e i cereali ne sono una delle fonti più nobili e complete. Non bisogna rinunciarvi, ma è necessario introdurli con moderazione a ogni pasto. Ciò consente di mantenere la propria alimentazione bilanciata. Un ottimo modo per introdurli è riscoprire grani antichi. Si tratta di cereali diffusi e coltivati in un passato neanche troppo lontano, ma che sono stati sacrificati alle logiche di produzione intensiva che ha preferito qualità con una maggior resa. Non hanno subito modificazioni e manipolazioni da parte dell'uomo (non solo gli Ogm, anche il normale frumento è frutto



di selezione genetica) e sono quindi più naturali. Ma quali sono? Sono cereali come il khorasan Saragolla, il Senatore Cappelli o il farro spelta (vedi pag. 65), ma anche il Gentil Rosso, Tumminia, il Monococco, la Verna, il Rieti... Sono produzioni con un forte carattere locale, una filiera controllata e, anche dal punto di vista dei sapori, caratteristiche che li rendono decisamente particolari. Questi cereali possiedono qualità nutrizionali preziose nella battaglia contro i chili di troppo. Quando si vuole perdere peso, infatti, l'invito è a consumare sempre più alimenti naturali: la ragione è che quanto più ciò che mangiamo è poco trasformato, tanto più è ricco di quei micronutrienti necessari al corretto funzionamento del nostro metabolismo. Le farine bianche e raffinate, ma anche il grano tenero usato per il confezionamento della maggior parte della pasta e dei prodotti da forno, sono fortemente impoveriti, proprio perché il chicco



Ti aiutano Contengono più fibre dall'effetto snellente

Il vantaggio che viene dal consumo di grani antichi è legato al minor grado di raffinazione cui sono sottoposti. Questi cereali sono infatti mantenuti "grezzi" e per questo permettono di introdurre nell'organismo quantità consistenti di fibre, utili a facilitare il transito intestinale, liberare il corpo dalle scorie accumulate e ad aumentare il senso di sazietà, ma anche capaci di ridurre l'assorbimento di grassi e zuccheri, diminuendo quindi l'effetto ingrassante di un piatto di pasta o di una fetta di pane. Se nella farina raffinata è presente solo amido, qui a bilanciare la sua azione, ci sono anche molte più proteine e appunto fibre snellenti.

Sono sottoposti a un minor livello di raffinazione: questo li rende più ricchi anche di minerali, vitamine e proteine

Il pane con le loro farine non ti farà ingrassare

Il pane di una volta non faceva ingrassare. Il perché sta nelle farine di partenza e nel fatto che in esse, come in quelle ottenute dai grani antichi, fosse presente il germe di grano, la parte più nobile del chicco, che nella normale lavorazione del frumento è separata. C'è poi un altro fattore non trascurabile. Le farine ottenute dai grani antichi, che non rientrano nella produzione industriale, sono macinate a pietra. Questo ha effetti sull'impatto glicemico di questi alimenti. Prodotti realizzati con farine grezze ottenute da macinazione a pietra, infatti, hanno un indice glicemico più basso. Questo ha due conseguenze. Da un lato sono meno ingrassanti, dall'altro ne bastano quantità inferiori per sentirsi più sazi e più a lungo.



Sono un modo sano e naturale per consumare i carboidrati



Segue da pag. 62

è privato delle parti in cui è maggiormente concentrato il suo valore nutrizionale. Non così per i grani antichi. Le coltivazioni sono poco estese, dal momento che questi cereali non sono coltivabili con tecniche moderne ma solo attraverso metodi biologici, ed è per questo che i chicchi conservano le proprietà di cui sono originariamente dotati. La ricchezza di minerali e di vitamine, soprattutto del gruppo B, è maggiore. Questi cereali, inoltre, hanno una minor percentuale di glutine, il che li rende più digeribili e meno capaci di scatenare intolleranze. Una ricerca italiana dell'Università di Firenze ha studiato gli effetti a breve termine del consumo di pane ottenuto con antiche varietà di grano, osservando una riduzione della concentrazione di grassi nel sangue: in particolare questo pane ha determinato una diminuzione del colesterolo cattivo, lasciando invece inalterati i livelli di colesterolo buono HDL. Un vantaggio in più da non sottovalutare.

COME CONSUMARLI

Chicchi al naturale, farine, pasta



Ma dove trovare i grani antichi? Non sempre li tiene il supermercato sotto casa, ma è facile trovarli in negozi di alimentazione naturale. Si trovano farine, con le quali fare pane o torte. Esistono in commercio anche paste di vari formati. Si tratta di prodotti in cui la naturalità della materia prima si sposa con modalità produttive più

vicine alla tradizione, come lenta trafilatura al bronzo, essiccazione a bassa temperatura e con tempi lunghi. Questo non incide solo sul gusto, ma anche sulla qualità della pasta, che viene digerita meglio. Puoi trovare questi grani antichi anche come chicchi, da consumare proprio come fai con il riso. In genere richiedono un ammollo e hanno tempi di cottura di 40-50 minuti.

Quali scegliere? I 3 da mettere nel piatto



Il Senatore Cappelli

Leggero e vitaminico

Questo cereale, molto diffuso tra gli anni '30 e '40 in Puglia e Basilicata, prende il suo nome dal senatore abruzzese Raffaele Cappelli, promotore di una riforma agraria che distinse grani duri e grani teneri. È un frumento duro e aristato, ovvero dotato delle cosiddette ariste, i filamenti delle graminacee, e si caratterizza per elevate quantità di aminoacidi, vitamine e minerali, nonché per la sua elevata digeribilità. Dal 1993 il grano Senatore Cappelli viene prodotto, esclusivamente mediante coltivazione biologica, nelle colline dell'entroterra lucano.



Il Saragolla

Ricco di zinco e selenio

Il Saragolla potrebbe essere considerato una versione del khorasan. Si tratta di un grano duro, che può contenere fino al 40% in più di proteine, vitamine e minerali. Ha un sapore dolce e burroso e per questo è particolarmente indicato per preparare dolci, paste, biscotti e pane. Questo cereale è anche un'eccellente fonte di acidi grassi essenziali, vitamine e minerali: in particolare apporta selenio, zinco e vitamina E, fondamentali per una dieta equilibrata oltre che per la salute.



Il Farro spelta

Super saziente: ne mangi di meno

Antenato del frumento e del farro, dotato della crusca esterna che protegge il chicco da agenti inquinanti preservandone le proprietà nutritive, questo cereale è un'eccellente fonte di fibre e di vitamine del gruppo B e contiene il 25% di proteine in più rispetto al frumento. Tra i vantaggi del farro Spelta va citato l'elevato contenuto di riboflavina, una vitamina necessaria per il corretto metabolismo energetico del sistema nervoso, utile per contrastare stanchezza ma anche fame nervosa. Apporta soprattutto fibre solubili che consentono di ridurre l'assorbimento di grassi e anche di colesterolo.



Moringa

la pianta che fa miracoli se ami troppo il dolce

UN ECCESSO DI ZUCCHERI FA INNALZARE LA GLICEMIA, INGRASSARE IN FRETTA E AUMENTARE LA FAME. LA SOLUZIONE È TUTTA VERDE

Chi ha provato molte diete lo sa. I dolci, gli zuccheri, i carboidrati in genere sono una tentazione a cui non si riesce a resistere. Il fatto è che, effettivamente, innescano un circolo vizioso che ci porta a desiderarne sempre di più. Quello che bisogna fare non è soffrire la fame, ma evitare i sali e scendi della glicemia che questi alimenti causano. Picchi e crolli che favoriscono l'ingrassamento e innescano la voglia di altri zuccheri. Una pianta che può aiutarti a ottenere tutto ciò è la moringa. Alle pendici dell'Himalaya, dove la Moringa oleifera è ben conosciuta e ampiamente utilizzata, si è ben consapevoli delle sue capacità di controllare il metabolismo degli zuccheri: il consumo di un cucchiaino di foglie pestate al mattino è un rimedio cui si ricorre per ridurre l'iperglicemia. Il valore di questa pianta è a tal punto straordinario da esserne valso il titolo di "albero miracoloso". Le sue piccole foglie verdissime vengono raccolte, seccate e trasformate in una polvere sottile che ha un elevato contenuto di nutrienti.

Si tratta soprattutto di fibre, glicosidi e isotiocianati, principi attivi che sono in grado di regolare la glicemia, migliorando anche l'azione dell'insulina e la sua capacità di trasferire lo zucchero alle cellule affinché venga bruciato immediatamente. La Moringa oleifera rappresenta dunque un alleato prezioso soprattutto se i dolci costituiscono il tuo punto debole ma anche se nella tua dieta sono troppo presenti succhi di frutta, biscotti, snack ad alto contenuto di carboidrati. ■

Ti serve soprattutto se...

- la tua dieta è troppo ricca di carboidrati;
- hai spesso voglia di dolci;
- tra un pasto e l'altro sei vittima di attacchi di fame improvvisi;
- hai molto grasso accumulato sull'addome;
- ti senti stanca e priva di energia.

TROVI PIÙ
RIVISTE
GRATIS

[HTTP://SOEK.IN](http://SOEK.IN)

Il tè di foglie per depurarti

Le foglie di moringa possono essere acquistate in erboristeria e utilizzate per la preparazione di un tè dall'effetto depurativo. La moringa infatti ha proprietà antinfiammatorie e lo zucchero è tra i cibi più infiammanti che esistano. Per preparare questo tè bastano due cucchiaini di foglie, corrispondenti a circa un grammo, da lasciare in infusione con acqua calda, ma non bollente. Dopo un'attesa di cinque minuti è possibile filtrare e bere, meglio se senza alcuna dolcificazione.



Puoi utilizzare anche i suoi semi

I semi della moringa si consumano crudi o bolliti e hanno un sapore simile ai ceci: iperproteici e ricchi di acido oleico - in proporzioni simili all'olio d'oliva - sono un'eccellente fonte di grassi buoni, utili anch'essi per tenere sotto controllo l'eccesso di zuccheri nel sangue.



La trovi in capsule

Le foglie di moringa, oltre che in polvere o essiccate, vengono utilizzate per la preparazione di integratori, che forniscono i principi attivi della pianta in quantità maggiori e verificate. Si tratta di un modo molto comodo per garantirsi le virtù di questa pianta. La posologia può variare a seconda della formulazione dei singoli prodotti e della concentrazione dei principi attivi. In genere negli integratori finalizzati alla perdita di peso si possono avere capsule da 1.000 mg, da assumere due volte al giorno, durante la colazione e il pranzo oppure durante il pranzo o la cena.

La ricetta esclusiva

90 nutrienti dimagranti tutti in un superfrullato

Ecco una ricetta unica per sfruttare la moringa per perdere peso: per una settimana, ogni mattino per colazione, frulla una tazza di mirtilli, mezzo bicchiere di latte di cocco, un dattero, un mazzetto di spinaci lavati, mezzo cucchiaino di cannella, un cucchiaino di semi di chia (per gli Omega 3) e due cucchiaini di estratto in polvere di moringa, o tre se pratichi sport ogni giorno. Poi, in base anche alla risposta dell'organismo, puoi continuare per un'altra settimana e gradualmente ridurre a un cucchiaino di polvere di moringa al dì. Questo è un valido sostituto della colazione che oltre ad apportare 90 nutrienti e oltre 46 antiossidanti riesce a sostenere il senso di sazietà fino a pranzo.

Grande novità!

In tutte le edicole

6 000 2>
POSTE ITALIANE SPA, SPED.
INATO POST. - D.E. 255/2003
(CONV. IN L.225/2004 N°16)
ART. 1, COMMA 1, LETTERA

RIZA

Bimestrale Settembre/Ottobre 2016
Numero 2 - € 4,90 Italia

Nuovo

Dimagrire extra

LE COMBINAZIONI ALIMENTARI PER DIMAGRIRE

IL SEGRETO PER
PERDERE PESO
È ABBINARE
BENE I CIBI

- ASSIMILI MEGLIO
E MANGI MENO
- SCIOLGI IL GRASSO
ACCUMULATO
- ELIMINI GONFIORI
E CATTIVA DIGESTIONE

Sì + No

Le associazioni
da evitare e quelle
da preferire per
sentirti più leggera

Per dimagrire non serve mangiare di meno, ma combinare i cibi in modo corretto. Così perdi peso senza fatica



I PIATTI A CONFRONTO

ALIMENTAZIONE

Il polpettone è diventato magro

con la consulenza della dottessa Laura Onorato, farmacista e nutrizionista biologa

IL SUO NOME BASTA A RENDERE
L'IDEA DI UN PIATTO CALORICO.
MA SCEGLIENDO ATTENTAMENTE
GLI INGREDIENTI DIVENTA
UN SECONDO BEN EQUILIBRATO.
DA PREPARARE IN ANTICIPO
E GUSTARE ANCHE IL GIORNO
DOPO, MAGARI IN UFFICIO

È uno dei piatti tradizionali per il pranzo della domenica o per le grandi occasioni. È sinonimo di abbondanza. Non per nulla si chiama polpettone. Con un misto di carni nel ripieno e tante calorie se non viene preparato nel modo corretto. Se invece scegli bene gli ingredienti, il polpettone può diventare un secondo assolutamente adatto anche a un regime dietetico. Prepararlo in anticipo poi ti offre la possibilità di avere a disposizione un pasto pronto, magari da portare in ufficio il giorno dopo. Ecco allora come far dimagrire anche il polpettone.

Polpettone
in crosta

L'ERRORE
900
kcal



Polpettone
con le uova

IL RIMEDIO
490
kcal



Polpettone
di tacchino

IL TRIONFO
340
kcal



P. 70 >

P. 71 >

P. 72 >

Polpettone in crosta

Ha il record di grassi saturi:
colpa di sfoglia, carne e formaggio



L'ERRORE

900 kcal

Eliminando la sfoglia risparmi fino a 200 kcal. In alternativa puoi usare la pasta filo, che ha quasi la metà delle calorie. Il polpettone va cotto da solo, poi avvolto nella pasta filo, per un secondo passaggio in forno per 12 minuti.



INGREDIENTI (per 4 persone)

- 600 g di carne di vitello macinata
- 150 g di mortadella a cubetti
- 150 g di pecorino grattugiato
- 100 g di pane raffermo
- 250 g di pasta sfoglia rettangolare
- 4 uova (di cui una servirà per spennellare la sfoglia)
- 3 cucchiai di olio
- Prezzemolo q.b.
- Sale e pepe q.b.



ECCO COME SI PREPARA

Impasta la carne macinata di vitello. Aggiungi il pane raffermo, precedentemente ammollato in acqua e strizzato, 3 uova, il prezzemolo tritato, il sale, il pepe, il pecorino, la mortadella e 2 cucchiai di olio. Mescola l'impasto per amalgamare tutti gli ingredienti, fino a ottenere un composto omogeneo. Inumidisce lo stampo con un po' di olio, rivestilo con la carta forno e fodera l'interno con la pasta sfoglia. Adagiavi sopra l'impasto e ricopriilo con la pasta sfoglia eccedente dai lati, chiudi bene. Spennella la superficie con l'uovo, leggermente sbattuto. Cuoci in forno statico preriscaldato a 160 °C per 60 minuti circa. A cottura ultimata, sforna il polpettone e lascialo raffreddare un poco. Taglialo a fette e servile.



Questo polpettone in crosta è indubbiamente un piatto saporito ma anche altrettanto pesante. Colpa dell'eccesso di grassi saturi e colesterolo presenti in carne rossa, formaggio e mortadella. Questa preparazione aumenta il grasso viscerale e, con esso, il rilascio di molecole infiammatorie che, oltre a compromettere lo stato di salute, incidono negativamente sul peso corporeo. Non da poco l'effetto della sfoglia, anch'essa ricca di grassi. Se non vuoi rinunciare a questa golosa pietanza mangiala come piatto unico, concludendo il pasto con una porzione di verdura amara, come un'insalata di cicoria.

Polpettone con le uova

Con vitello, tuorli e parmigiano è ancora troppo pesante e difficile da digerire



INGREDIENTI (per 4 persone)

- 600 g di carne di vitello macinata
- 150 g di parmigiano reggiano
- 4 fette di pancarrè ammollato
- 4 uova
- 3 cucchiai di olio
- Una cipolla tagliata finissima
- Prezzemolo
- Sale e pepe q.b.

ECCO COME SI PREPARA

Impasta il macinato di vitello. Aggiungi il pancarrè ammollato nell'acqua e strizzato, il prezzemolo tritato, il sale, il pepe, il parmigiano, la cipolla tritata e due cucchiai di olio. Bagna la carta forno, strizzala e adagiala sul piano da lavoro. Ponivi sopra l'impasto e spianalo, in modo da ottenere un rettangolo abbastanza alto di spessore. Adagia le uova, che avrai prima fatto rassodare e sgusciato, una davanti all'altra. Richiudi l'impasto su se stesso, aiutandoti con la carta forno. Avvolgi il polpettone con carta forno e chiudi le estremità con un po' di spago. Metti il polpettone in teglia con l'olio rimanente e copri con carta stagnola. Cuoci in forno statico preriscaldato a 160 °C per 60 minuti circa. Togli la carta forno, servi il polpettone a fette.

IL RIMEDIO

490 kcal

Per migliorare questo piatto dal punto di vista nutrizionale, senza rinunciare al gusto, scegli un parmigiano reggiano stagionato almeno 24 mesi. Essendo più saporito ne basteranno 100 g per avere lo stesso sapore, risparmiando 50 kcal.

Questo polpettone, già per il solo fatto di non avere la crosta di sfoglia, è meno calorico. Ma quello che non lo rende ancora la scelta migliore è il fatto che vengano nuovamente proposti degli abbinamenti sbagliati. Mettere, infatti, cibi con un alto contenuto di colesterolo come le uova, il formaggio e la carne rossa, nello stesso pasto, non è consigliabile. A risentirne sono fegato, reni e girovita! Questo polpettone può essere consumato in occasioni particolari come piatto unico. Accompagnalo con un'acqua aromatizzata con limone, pompelmo e cetriolo, che favorirà il processo digestivo, evitando gonfiori.

Polpettone di tacchino con

Carne magra, fibre e minerali:
la scelta vincente (anche per il gusto)



IL TRIONFO

340 kcal

Accompagna il tacchino con un pugnetto di riso basmati (50 g a porzione), invece di pane o crackers. Il basmati ha un basso contenuto di grassi e un indice glicemico migliore del riso bianco. Renderà bilanciato il tuo pasto, completandolo con una quota di carboidrati.

Questa variante del polpettone è la soluzione vincente. La scelta di un taglio magro di carne bianca, migliora il profilo nutrizionale del piatto, rispetto alla scelta della carne rossa delle proposte precedenti. L'aggiunta delle mele e dei pistacchi (non salati) oltre a rendere migliore l'impasto,

conferendo la giusta umidità, arricchisce di minerali, vitamine e fibra questo piatto: aumenta il potere saziente a fronte di un ridotto apporto calorico. Ai pistacchi in particolare è stato riconosciuto il pregio di contribuire a ridurre il livello di grassi e zuccheri nel sangue.

pistacchi



INGREDIENTI (per 4 persone)

- 600 g di fesa di tacchino macinata
- 40 g di pistacchi non salati
- 4 fette di pancarrè ammollato
- 2 mele
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di olio
- Prezzemolo q.b.
- Sale e pepe q.b.

Per il brodo vegetale:

- 1 grossa cipolla
- 2 coste di sedano
- 2 carote pelate
- 1 pomodorino da aggiungere quasi alla fine
- Sale

Per la salsa per condimenti:

- Il succo di 2 limoni piccoli
- 1 cucchiaiino di miele
- 1 cucchiaiino di olio d'oliva
- Sale



ECCO COME SI PREPARA

Impasta la carne macinata di tacchino con le mele, il pancarrè, il prezzemolo, l'uovo, il sale e il pepe. Aggiungi i pistacchi sgusciati.

Forma il polpettone, e avvolgi con carta forno bagnata, chiudi le estremità con un po' di spago. Prepara il brodo vegetale mettendo a bollire le verdure affettate e aggiungendo il pomodorino alla fine. Metti il polpettone in tegame, cuoci a fuoco basso con il brodo vegetale per 60 minuti circa.

Nel frattempo prepara la salsetta: unisci tutti gli ingredienti in un tegamino e fai ridurre a fuoco dolcissimo per 5 minuti. Quando il polpettone sarà cotto, lascialo raffreddare. Dopo averlo tolto dal suo involucro, affettalo. Si può servire anche freddo con la sua salsetta agrodolce al limone.



La variante veg

Tante proteine, ma verdi

Per chi non mangia carne o per chi vuole ridurne il consumo, ecco una variante ricca di proteine, ma soltanto di origine vegetale. Un'alternativa assolutamente da provare. ■

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 300 g di lenticchie cotte
- 300 g di ceci cotti
- 3 patate medie
- 2 carote
- 1 porro
- 2 cucchiai di maizena
- 4 cucchiai di olio
- Spezie secondo gradimento (salvia, rosmarino, prezzemolo ecc.)
- Sale e pepe q.b.



ECCO COME SI PREPARA

Lava bene e taglia a cubetti le patate e le verdure. Lessale quindi per 10 minuti in acqua bollente, leggermente salata. Scola e frullale grossolanamente aggiungendo anche le lenticchie e i ceci già cotti. Unisci il pangrattato e la maizena, che daranno compattezza all'impasto. Mescola, regolando di sale e pepe. Fodera con della carta forno uno stampo lungo circa 20 centimetri. Adagia all'interno l'impasto di verdure e legumi. Cuoci in forno statico preriscaldato a 160 °C per 50 minuti circa, finché non si è formata una leggera crosticina. A cottura ultimata lascia raffreddare e servi a fette.

La salsa d'accompagnamento: per inumidire e rendere più gustoso il polpettone, puoi preparare una salsetta di accompagnamento. Soffriggi per qualche minuto uno scalogno e una carota tagliati finissimi. Aggiungi spezie a piacere e sfuma con un po' di aceto di mele. Lascia intiepidire e servi con il tuo polpettone vegan!

Viva la zucca L'arancione che snellisce

GRAZIE AL GIUSTO APPORTO DI FIBRE, POCHE CALORIE E TANTO MAGNESIO
QUESTO ORTAGGIO È L'IDEALE PER ALLEGGERIRE I TUOI PASTI

di Giordana Ruatasio, naturopata del Centro Danae-Alba

La zucca è l'ortaggio che meglio rappresenta il cambio di stagione che sta per compiersi: racchiude in sé ancora tutto il sole dell'estate ma, grazie alle sue caratteristiche, si adatta perfettamente ai nuovi piatti dal sapore più autunnale, rifornendoti di nutrienti preziosi e favorendo una depurazione estremamente utile in questo periodo dell'anno. La zucca è un ortaggio molto resistente, si difende bene dagli attacchi degli insetti. Tuttavia, nelle colture intensive, vengono usati ancora diserbanti chimici e concimi a base di azoto. Questi, certamente ne aumentano la produttività ma ne impoveriscono il contenuto nutritivo. Ecco perché è meglio optare per coltivazioni biologiche. Intera, se conservata in luogo fresco e asciutto, può durare per alcuni mesi. Tagliata a pezzi e riposta in freezer, per almeno tre. Consumata generalmen-

te cotta, è un ottimo ingrediente base per creme e minestre; anche al forno esprime al meglio il suo sapore morbido e delicato. Per aumentare il suo potere detox, consumala al naturale, cotta a vapore e abbinata a una salsa leggera, un trito di aromi dell'orto o a un pizzico di spezie.



NEI SEMI C'È IL TRIPTOFANO

Calma i nervi e l'appetito

I semi di zucca contengono triptofano, una sostanza necessaria alla sintesi di serotonina, ormone della felicità e sostanza antifame per eccellenza, perché calma il bisogno di mangiare che emerge quando si è sotto pressione. Ne bastano 20 grammi. Puoi acquistarli essiccati, ma evita quelli già salati. Li puoi anche essiccare a casa. Recuperali dalla zucca e, dopo averli lavati, passali in forno a 150 °C per 45 minuti, girandoli spesso.

➤ Tre ricette da mattina a sera

Perché fa perdere peso È antiritenzione e antistipsi

Ricca di acqua, la zucca è un'ottima fonte di provitamin A (betacarotene), e preziosi antiossidanti, oltre che di minerali. Povera di zuccheri, è indicata se sei a dieta, ma anche per chi è iperteso o diabetico. Molto digeribile, possiede un'azione blandamente lassativa e diuretica, efficace nel favorire il transito intestinale, prevenire il gonfiore addominale e la ritenzione idrica. Con un apporto calorico bassissimo, appena 20 kcal per 100 grammi di prodotto, la zucca è però molto saziente.



Usala anche cruda Il succo rimineralizzante

La zucca può essere utilizzata anche come ingrediente principale per un'ottima centrifuga dall'effetto detossinante, grazie alla presenza di potassio e magnesio, benefica soprattutto per favorire la depurazione dell'intestino, ma anche energetica e vitaminica. Proprio perché in questo caso la zucca viene consumata cruda, è ancora più importante la scelta bio. Un'ottima associazione è con mele (con la buccia) e un pizzico di cannella. Questo succo ha anche un elevato potere di rigenerazione cellulare, visto l'alto contenuto di antiossidanti.



• A COLAZIONE: LA MARMELLATA

Taglia a pezzi la zucca (almeno un chilo) e lasciala macerare in frigo una notte con due cucchiali di succo d'agave. In una pentola falla cuocere per un'ora con la scorza grattugiata di un limone e un pizzico di noce moscata. Ancora calda riponila nei vasetti sterilizzati e a chiusura ermetica, quindi lasciali a testa in giù per una notte.



• PER IL PRANZO: IL RISO

Taglia la zucca a cubetti e cuocila con del riso semintegrale in una pentola dove avrai messo due parti di acqua e una foglia d'alloro. Nel frattempo monda delle cimette di rapa e aggiungile al riso quando mancano 10 minuti alla fine della cottura. Se necessario aggiungi brodo vegetale. A fuoco spento unisci un trito di prezzemolo e una manciata di pinoli.



• PER LA CENA: LA VELLUTATA

Taglia a pezzetti una costa di sedano, una carota, la zucca e due patate. Sistema in una pentola, copri con acqua, aggiungi una foglia di alloro, un pezzo di alga kombu ammollata nell'acqua, un pizzico di coriandolo e fai cuocere per mezz'ora. A fine cottura, elimina la foglia di alloro, frulla e aggiungi prezzemolo ed erba cipollina.





Bacche Piccole, potenti, dimagranti

MINUSCOLI FRUTTI CHE RACCHIUDONO VITAMINE, ANTISSIDANTI E MINERALI IN QUANTITÀ ENORMI. ECCONE 5 DA USARE SPESO

Piccole, ma preziosissime. Le bacche sono da sempre oltre che un cibo, anche uno scrigno di principi attivi da sfruttare per dimagrire e restare in salute. Se consumate intere (aggiunte a macedonie, insalate o yogurt), re-

galano vitamine, minerali e fibre dal potere saziente e anti stipsi, mentre sotto forma di succo (puro o diluito nell'acqua) hanno un potente effetto diuretico e anticellulite. Ecco cinque bacche da conoscere meglio e utilizzare spesso.

Goji

Se c'è un po' di pancetta

Le bacche di goji sono costituite dal 21% di fibre, per cui risultano preziose per favorire il senso di sazietà e regolarizzare il transito intestinale. Inoltre contengono zinco e cromo, che esercitano un ruolo sul controllo di zuccheri e grassi, contrastando l'accumulo di grasso corporeo soprattutto nella zona addominale. Consumane tre cucchiai al giorno aggiungendole anche all'insalata.



Açaí

Per ringiovanire le cellule

Le bacche di açaí, piccoli frutti neri che crescono in Amazzonia, hanno un alto contenuto di fibre e un buon quantitativo di aminoacidi essenziali, che accelerano il metabolismo. Sono un vero elisir di lunga vita, poiché ritardano il processo di invecchiamento cellulare. Si mangiano essiccate come snack o puoi usare la polpa surgelata per un frullato antiage.



Sambuco

Se c'è bisogno di far pulizia

Le bacche di sambuco hanno proprietà diuretiche e detox. È la ricchezza di minerali depurativi che le rende preziose. Da queste bacche si ottiene un succo molto concentrato da diluire (un cucchiaio in un bicchiere d'acqua al giorno) oppure una marmellata da usare a colazione. La loro azione è utile anche per rinforzare le difese immunitarie, soprattutto con l'arrivo del freddo.



Olivello spinoso

Per la pelle a buccia d'arancia

L'olivello spinoso, che cresce nei terreni aridi delle rive marittime dell'Europa, ha bacche di un brillante colore rosso-arancione da cui viene estratto un succo ricco di acidi fruttati e vitamina C. Grazie a queste componenti, queste bacche risvegliano le energie vitali, stimolano le difese e aiutano a combattere gli inestetismi della cellulite. Ne bastano 2 cucchiaini al giorno, da bere diluiti in acqua.



Maqui

Quando il metabolismo è pigro

La bacca di maqui è un ottimo antiossidante, grazie al suo contenuto di vitamina E e selenio, ma, grazie alla presenza di vitamina B5, è anche un perfetto attivatore del metabolismo. Consumata prima di un pasto ricco di carboidrati, ne riduce l'assorbimento.

Le bacche di maqui possono essere assunte in versione naturale: aggiungine una manciata allo yogurt o al muesli della mattina.





Scuola di Naturopatia

**Corso Triennale di Formazione
Anno Accademico 2016-2017**

MILANO
14 gennaio

ROMA
21 gennaio

VERONA
22 gennaio

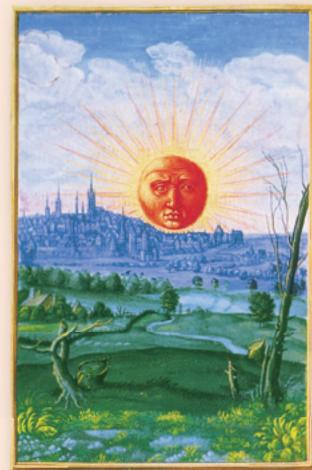
BOLOGNA
28 gennaio

TORINO
29 gennaio

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in ambito educativo e assistenziale, in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri. Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata. Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo. Il corso è rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica e di fitness.

È composto da tre moduli indipendenti tra loro e di durata annuale cui si aggiunge un quarto anno facoltativo che prevede corsi di perfezionamento a scelta. La frequenza è obbligatoria nei fine settimana, il sabato e la domenica, per 9 weekend all'anno.



FINR

FEDERAZIONE ITALIANA DEI NATUROPAТИ RIZA

SIMP | 

Col patrocinio
della Società Italiana
di Medicina
Psicosomatica


SISB
Col patrocinio della
SOCIETÀ ITALIANA
SCIENZE DEL BENESSERE

Dato l'alto
numero di richieste
si consiglia di
prenotarsi
con largo anticipo

DIREZIONE DELLA SCUOLA

Dott. Raffaele Morelli

Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio

Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

COSTI E PAGAMENTI

La quota annuale di partecipazione al Corso comprendente dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza è di € 1982, IVA inclusa.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Tel. 02/5820793 - 02/58207920 - Fax 02/58207979 - scuolanaturopatia.milano@riza.it - www.scuola-naturopatia-riza.it

L'agenda bruciagrassi

Questo mese ti proponiamo...

La dieta dell'uva *snellente, antiossidante e depurativa*

Cara amica,
ottobre è il mese dell'uva, un frutto prezioso per la salute e anche per chi vuole perdere peso. In particolare, l'uva nera e quella rosata contengono resveratrolo, una potente sostanza antiossidante che oltre a contrastare l'invecchiamento contribuisce a regolare la glicemia nel sangue. La loro assunzione comporta pertanto un minor accumulo di grasso, in particolare nella zona addominale. L'uva bianca, che contiene poco resveratrolo, è invece benefica per la sua azione diuretica e anticellulite. Ma affinché l'uva sia veramente efficace nel rimodellare la silhouette, è importante che durante questo mese il frutto venga consumato ogni giorno, alternando la nera, la bianca, la rosata e anche l'uva fragola, proprio come vi suggerisce il nostro programma dimagrante di ottobre.



E per qualsiasi domanda o adattamento personalizzato, vieni a trovarci su www.riza.it nel forum dell'Agenda bruciagrassi!



Lunedì

APPENA SVEGLIA

- 1/2 bicchiere di succo detox alle quattro uve (vedi ricetta a fondo pagina)

COLAZIONE

- Tè verde
- 170 g di yogurt greco (di soia per intolleranti e veg) con un cucchiaino di cannella in polvere
- 10 acini di uva nera
- 10 pistacchi sgusciati (non salati)

SPUNTINO

- 10 acini d'uva nera e 10 mandorle

PRANZO

- 1 porzione di spaghetti integrali al tonno (con variante veg nella ricetta); 2 finocchi cotti al vapore da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, succo di limone, pepe e poco sale

MERENDA

- 10 acini d'uva nera e 10 pistacchi sgusciati (non salati)

CENA

- 1 porzione di spezzatino di pollo in umido*
- 250 g di polpa di zucca a dadini rosolata in un tegame con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, poco sale e pepe q.b.
- 2-3 gallette di grano saraceno

LA RICETTA PER IL PRANZO

Spaghetti integrali al tonno

Per 1 persona: fai lessare 60 g di spaghetti integrali. Nel frattempo, in una terrina, sbriciola 100 g di tonno al naturale (oppure 100 g di tempeh alla piastra) e condiscilo con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale, una presa abbondante di peperoncino, una presa di timo. Unisci gli spaghetti integrali scolati al dente, aggiungi un cucchiaino di succo di limone, mescola bene e servi in tavola.



LA RICETTA PER LA CENA

Spezzatino di pollo in umido

Per 1 persona: fai appassire 50 g di trito di carota, sedano e cipolla in 2 cucchiaini di olio e unisci 200 g di tocchetti di pollo. Fai rosolare per 10 minuti, poi versa 3 cucchiaini di vino, lascia sfumare e unisci 3 cucchiaini di salsa di pomodoro; fai cuocere per altri 10 minuti regolando di sale e pepe.



COSA MANGIO FUORI CASA

IN MENSA O AL RISTORANTE: un secondo di pesce con un'insalata verde con 10 chicchi di uva e un piccolo panino.



AL BAR: un toast preparato solo con formaggio oppure con prosciutto e verdure grigliate.

IN UFFICIO: 100 g di pane integrale con 60 g di bresaola.



L'ALTERNATIVA

* Tofu al posto del pollo

Al posto dei tocchetti di pollo, per lo spezzatino proposto per la cena, puoi utilizzare 150 g di tocchetti di tofu o di seitan. È adatto anche lo spezzatino di soia, 40-50 g da reidratare in acqua.



Succo detox alle quattro uve

Per ottenere mezzo bicchiere di succo d'uva con l'estratore ci vogliono circa 100 g di chicchi di uva di quattro varietà (bianca, nera, rosata e uva fragola) ben lavati, con buccia e semi.

[Martedì]

APPENA SVEGLIA

- Bevi un bicchiere d'acqua con un cucchiaio di succo di limone

COLAZIONE

- Tè verde
- 70 g di pane integrale
- 3 cucchiai di marmellata di limone
- 10 acini di uva nera
- 10 pistacchi sgusciati (non salati)

SPUNTINO

- 10 acini di uva bianca e 10 mandorle

PRANZO

- 1 porzione di insalata tiepida di saraceno e uvetta
- 150 g di tofu alla piastra
- 50 g di rucola e 2-3 ravanelli conditi con 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

MERENDA

- 1 spuntino vegano all'uva (vedi ricetta a fondo pagina)

CENA

- 1 porzione di lenticchie nere alla curcuma
- 200 g di broccoletti surgelati lessati e passati in padella con 2 cucchiai di olio extravergine, 1 spicchio d'aglio, 1 peperoncino e poco sale
- 2-3 gallette di grano saraceno

LA RICETTA PER IL PRANZO

Insalata tiepida di saraceno e uvetta

Per 1 persona: fai lessare 60 g di grano saraceno ben lavato. Nel frattempo, in una terrina metti un cucchiaio di pinoli tostati, 5 olive verdi tritate, un cucchiaio di uvetta bio ammorbidente in acqua, un cucchiaio di cipolla rossa tritata, 2 cucchiai di olio e 2 di succo di limone. Mescola, unisci il grano saraceno lessato, mescola ancora e servi.



LA RICETTA PER LA CENA

Lenticchie nere alla curcuma

Per 1 persona: lava 70 g di lenticchie nere e mettile in una pentola con acqua fredda. Cuocile per 25 minuti (o per il tempo indicato sulla confezione). Taglia a rondelle una carota, uno scalogno e una zucchina e mettili ad appassire con 2 cucchiai di olio; unisci un cucchiaino di curcuma, sale e le lenticchie cotte. Mescola e servi.



COSA MANGIO FUORI CASA

IN MENSA O AL RISTORANTE: una porzione di pasta e fagioli; verdure grigliate.



AL BAR: un'insalatona e un piccolo panino, aggiungi 20 g di mandorle.

IN UFFICIO: l'insalata di grano saraceno indicata per il pranzo, da preparare in anticipo, a cui unire il tofu alla piastra.



LA TUA GIORNATA VEG

Senza prodotti di origine animale

È utile per depurare l'organismo da scorie e tossine ed eliminare i ristagni di liquidi che causano cellulite.



Spuntino vegano all'uva anti-fame

Frulla 150 g di yogurt bianco di soia (senza zucchero) con 5 acini d'uva. Decora con qualche altro acino e con un amaretto vegano (li trovi nei negozi bio) sbriciolato.



Mercoledì

APPENA SVEGLIA

- Bevi un bicchiere d'acqua con un cucchiaio di succo di limone

COLAZIONE

- Caffè d'orzo con 120 ml di latte (di soia per intolleranti e veg)
- 70 g di pane integrale con 3 cucchiaini di marmellata di limone
- 1 grappolino di uva fragola (circa 20 acini)
- 10 pistacchi sgusciati (non salati)

SPUNTINO

- 1 frullato di uva fragola (vedi ricetta a fondo pagina) e una tazza di tè verde

PANZO

- 1 porzione di penne integrali al tacchino (con variante veg nella ricetta); 200 g di zucchine al vapore tagliate a rondelle da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, pepe e poco sale

MERENDA

- 1 frullato di uva fragola e una tazza di tè verde

CENA

- 1 porzione di merluzzo ai funghi*
- 200 g di spicchi di carciofo surgelati, lessati e poi conditi con 2 cucchiaini di olio, poco sale e pepe q.b.
- 2-3 gallette di grano saraceno

LA RICETTA PER IL PRANZO

Penne integrali al tacchino

Per 1 persona: metti la pasta (60 g) a lessare. Fai appassire 2 cucchiai di cipolla tritata in un tegame con 2 cucchiaini di olio. Versa 120 g di fesa di tacchino tritata (oppure di seitan tritato) e dopo qualche istante unisci 3 cucchiai di salsa di pomodoro e porta a cottura regolando di sale e pepe. Unisci la pasta al dente, fai saltare e servi aggiungendo altro pepe a piacere.



LA RICETTA PER LA CENA

Merluzzo ai funghi

Per 1 persona: metti in una ciotolina d'acqua 10 g di funghi porcini secchi per 20 minuti. Fai appassire uno scalogno tritato e aggiungi i funghi strizzati; dopo qualche istante, metti nel recipiente 200 g di cuori di merluzzo surgelati. Porta a cottura seguendo le indicazioni sulla confezione del pesce e unendo poca acqua calda, se necessario.



COSA MANGIO FUORI CASA

IN MENSA O AL RISTORANTE: zuppa di legumi con pasta o riso e verdure.



AL BAR: un panino con formaggio e insalata.

IN UFFICIO: 100 g di pane integrale con 100 g di hummus di ceci (lo trovi già pronto nei negozi bio) e verdure grigliate.

L'ALTERNATIVA

* Lupino al posto del merluzzo



Acquista nei negozi di alimentazione naturale delle bistecche di lupino: cucina una porzione da 150 g con le stesse modalità che sono indicate nella ricetta con il merluzzo.

Frullato di uva fragola anti età

Metti nel bicchiere del frullatore 20 acini di uva fragola (detta anche uva americana) lavata, unisci anche 100 g di yogurt naturale e qualche cucchiaio di acqua. Frulla e bevi subito.



[Giovedì]

APPENA SVEGLIA

- Bevi un bicchiere d'acqua con un cucchiaio di succo di limone

COLAZIONE

- Tè verde
- Mix di uva rosata e semi (vedi ricetta a fondo pagina)

SPUNTINO

- 10 acini di uva rosata e un cucchiaio di pinoli

PRANZO

- 1 porzione di orzo con zucca e noci; 150 g di porri mondati e ben cotti in padella con 2 cucchiai di olio, sale e pepe e poca acqua; 30 g di grana (oppure 150 g di lenticchie lessate e condite con 2 cucchiai di olio, buccia di limone bio grattugiata e pepe

MERENDA

- 10 acini di uva rosata e 10 mandorle

CENA

- 1 porzione di salmone al finocchietto*
- 200 g di spinaci lessati brevemente, strizzati e tritati da passare in padella con 2 cucchiai di olio e cipolla tritata q.b.
- 2-3 gallette di grano saraceno

LA RICETTA PER IL PRANZO

Orzo con zucca e noci

Per 1 persona: fai appassire 2 cucchiai di cipolla tritata in 2 cucchiai di olio. Unisci 150 g di polpa di zucca a dadini e poi 60 g di orzo perlato. Fai rosolare per 2 minuti, mescolando, copri a filo con acqua bollente e porta a cottura come per un risotto, aggiungendo altra acqua bollente se necessario e regolando di sale. Quando è cotto, spolverizza con pepe, 3 noci tritate e servi.



LA RICETTA PER LA CENA

Salmone al finocchietto

Per 1 persona: bagna un trancio di salmone con il succo di un'arancia e spolverizzalo con finocchietto tritato finemente. Dopo 10 minuti, mettilo a cuocere in un tegame ben caldo con 2 cucchiai di olio. Servilo condendolo con pepe nero e un pizzico di sale marino integrale.



COSA MANGIO FUORI CASA

IN MENSA O AL RISTORANTE: gnocchi con pomodoro e mozzarella (una piccola porzione) con verdure.



AL BAR: un'insalatona con mozzarella oppure tonno e un piccolo panino.

IN UFFICIO: l'orzo con zucca e noci da fare la sera precedente. È buono anche freddo.



L'ALTERNATIVA

* Hamburger veg anziché salmone

In commercio puoi trovare ottimi hamburger di tofu arricchiti con verdure, alghe e semi. Puoi utilizzarne uno da scaldare in padella e servire con spinaci e gallette.



Mix di uva rosata e semi anti stipsi

Metti nel bicchiere del frullatore 10 acini di uva rosata, 3 cucchiai di crusca d'avena, 120 ml di latte di soia o di mandorle, 2 cucchiai di semi di sesamo e 2 di semi di chia. Frulla e bevi.



Venerdì

APPENA SVEGLIA

- Bevi un bicchiere da 120 ml di succo di mela e uva bianca (vedi ricetta a fondo pagina)

COLAZIONE

- Caffè d'orzo con 120 ml di latte (di soia per intolleranti e veg)
- 3 fette biscottate con 3 cucchiaini di marmellata di limone
- 10 pistacchi sgusciati (non salati)

SPUNTINO

- 10 acini di uva bianca e un cucchiaio di pinoli

PRANZO

- 1 porzione di risotto con i borlotti; 200 g di cavolfiore lessato e condito con 2 cucchiaini di olio, poco sale e pepe

MERENDA

- 10 acini di uva bianca e 10 mandorle

CENA

- 1 porzione di sogliola alla mugnaia*
- 200 g di carote a tocchetti cotte in padella con 2 cucchiaini di olio, prezzemolo tritato e pepe q.b.
- 40 g di pane integrale

LA RICETTA PER IL PRANZO

Risotto con i borlotti

Per 1 persona: metti 50 g di trito di sedano, carote e cipolla ad appassire in un tegame con 2 cucchiaini di olio. Unisci 150 g di fagioli borlotti surgelati, mescola per 2 minuti, poi copri con acqua bollente e fai cuocere per 20 minuti. Unisci a questo punto 60 g di riso semintegrale e porta a cottura unendo acqua bollente, poco per volta, e regolando di sale e di pepe.



LA RICETTA PER LA CENA

Sogliola alla mugnaia

Per 1 persona: passa nella farina 200 g di filetti di sogliola privati di lisca e pelle (acquistali già pronti da cucinare), quindi mettili in un tegame con 10 g di burro fuso e cuocili per qualche minuto per lato. Metti i filetti in un piatto, bagnali con succo di limone, spolverizzali con un pizzico di sale marino integrale, pepe q.b. e servili.



COSA MANGIO FUORI CASA

IN MENSA O AL RISTORANTE: pesce, verdure e un piccolo panino.



AL BAR: una piadina con prosciutto crudo e rucola.

IN UFFICIO: il risotto con i borlotti preparato ieri sera.

L'ALTERNATIVA



* Il seitan per sostituire la sogliola

Spennella una fetta di seitan con 2 cucchiaini di olio, poi passalo nel pangrattato e cuocilo in forno a 180 °C per 15-20 minuti. Servilo poi con carote e pane integrale.



Uva bianca e mele diuretiche

Fai cuocere 1 kg di mele a tocchetti; mettile in un colino su un recipiente e raccogli il succo. Filtralo e conservalo in frigo per 3-4 giorni. Frullane 100 ml con 10 acini di uva bianca e bevi subito.

[Sabato]

APPENA SVEGLIA

- Bevi 1 bicchiere da 120 ml di succo di mela e uva bianca (vedi ricetta a fondo pagina di venerdì)

COLAZIONE

- Tè verde
- 2 fette di pancarrè integrale tostato
- 1 uovo sodo (oppure 40 g di salmone affumicato, 1 fetta di prosciutto, 100 g di tofu)
- 1 spremuta d'arancia
- 10 pistacchi sgusciati (non salati)

SPUNTINO

- 1 porzione di gelatina di uva nera (vedi ricetta a fondo pagina); 10 mandorle

PRANZO

- 1 porzione di pasta al forno al pesto
- 250 g di verdure grigliate

MERENDA

- 1 porzione di gelatina di uva nera
- 10 mandorle

CENA

- 1 porzione di arrosto di pollo con patate al forno*
- 200 g di fagiolini surgelati lessati e passati in padella con 2 cucchiai di olio, uno spicchio d'aglio e peperoncino

LA RICETTA PER IL PRANZO

Pasta al forno al pesto

Per 1 persona: scotta 3 fogli per lasagne in acqua in ebollizione e mettili su un telo da cucina. Lavora 100 g di ricotta con 100 g di yogurt naturale e 1 cucchiaino di pesto. Stendi uno strato leggero del mix in una teglietta e sistemaci sopra una lasagna. Procedi alternando pasta e mix al pesto e terminando con quest'ultimo e 1 cucchiaino di grana. Inforna a 180 °C per 20 minuti e servi.



LA RICETTA PER LA CENA

Arrosto di pollo con patate

Per 2 persone: apri un petto di pollo da circa 400-500 g a libro e cospargilo con un trito di rosmarino, salvia, aglio (se piace). Spolverizza con pepe e poco sale, quindi avvolgi bene la carne e legala con spago da cucina. Fai scaldare sul fuoco 2 cucchiai di olio in una teglia adatta per la cottura in forno, mettici a rosolare l'arrosto e poi aggiungi 500 g di tocchetti di patate. Inforna a 200 °C e porta a cottura.



COSA MANGIO FUORI CASA

IN MENSA O AL RISTORANTE: una pizza margherita con verdure.



AL BAR: un panino con verdure e formaggio.

IN UFFICIO: la pasta al forno al pesto preparata ieri sera.



L'ALTERNATIVA

* Bisteccche di soia anziché pollo

Reidrata in acqua in ebollizione 40-50 g di bisteccine di soia e cuocile in padella con poco olio e salsa di pomodoro. Servile con le patate al forno e i fagiolini.



Gelatina di uva nera depurativa

- Per 2 porzioni: metti in una casseruola
- 200 g di chicchi di uva nera e un mestolino di acqua; fai cuocere per 5 minuti, poi passa al passaverdure.
 - Unisci 10 g di amido di mais, metti sul fuoco mescolando e fai addensare.
 - Lascia solidificare in frigo.



Domenica

APPENA SVEGLIA

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaio di succo di limone

COLAZIONE

- Caffè d'orzo con 120 ml di latte (di soia per intolleranti e veg) o un classico cappuccino
- 1 tortina con uva passa (vedi ricetta a fondo pagina)
- 10 pistacchi sgusciati (non salati)

SPUNTINO

- 10 acini di uva rosata e un cucchiaio di pinoli

PRANZO

- 1 porzione di gnocchi fatti in casa al pomodoro; 120 g di fettine di tacchino alla piastra e verdure a piacere

MERENDA

- 1 yogurt naturale, di soia per intolleranti e vegani

CENA

- 1 porzione di scaloppine al marsala*; insalata di lattuga, rucola e pomodori; 2-3 gallette di grano saraceno

LA RICETTA PER IL PRANZO

Gnocchi fatti in casa al pomodoro

Per 1 persona: fai lessare 150 g di patate, sbucciare e schiacciale. Unisci farina q.b. per ottenere una palla liscia e omogenea, ricava i classici cilindretti e poi tagliali a tocchetti formando gli gnocchi. Trita 200 g di pomodori da sugo e mettili in un tegame con cipolla tritata q.b. e 2 cucchiai di olio. Unisci pepe, sale, origano e fai cuocere per 10 minuti. Getta gli gnocchi in acqua bollente, scolali quando vengono a galla e condiscili col sugo.



LA RICETTA PER LA CENA

Scaloppine al marsala

Per 1 persona: fai appassire un cucchiaio di cipolla tritata in un tegame con 2 cucchiai di olio. Passa 180 g di fettine di vitello nella farina e mettile in un solo strato nel tegame con olio e cipolla. Lasciale rosolare, poi sfuma con 3 cucchiai di marsala, lasciandolo evaporare. Regola di sale e pepe e servi in tavola.



COSA MANGIO FUORI CASA

AL RISTORANTE: puoi scegliere un piatto di pesce o carne, oppure una preparazione vegetariana, con verdure e patate o un piccolo panino.



L'ALTERNATIVA

* Sostituisci la carne con il tofu



Taglia un panetto di tofu a fette, passa le fette nella farina e mettile a cuocere in 2 cucchiai di olio caldo (4 minuti per parte). Sfumale con 3 cucchiai di marsala, fai evaporare e servi.



Tortina con uva passa rigenerante

Metti in ammollo un cucchiaio colmo di uvetta bio. Dopo 20 minuti scolala, strizzala e mettila da parte. Ritaglia un disco del diametro di 10 cm da un foglio di pasta frolla già pronta. Ricopriilo con l'uvetta e fai cuocere a 180 °C per 15 minuti.



La lista della spesa*

Proteine animali e vegetali

- 1 uovo
- 200 g di tocchetti di pollo
- 240 g di fesa di tacchino
- 1 petto di pollo da circa 400-500 g
- 180 g di fettine di vitello
- 150 g di tofu
- 150 g di yogurt bianco di soia
- 120 ml di latte di soia
- 100 g di tonno al naturale
- 200 g di cuori di merluzzo surgelati
- 1 trancio di salmone
- 200 g di filetti di sogliola
- 70 g di lenticchie nere
- 150 g di borlotti surgelati

Latte e derivati

- 360 ml di latte
- 100 g di ricotta
- 50 g di grana
- 325 g di yogurt naturale
- 170 g di yogurt greco
- 10 g di burro

Frutta e verdura

- 1 kg di mele, 4 arance, 4 limoni
- 250 g di uva bianca, 400 g di uva nera
- 200 g di uva rosata, 325 g di uva fragola
- 4 cipolle, sedano, aglio, scalogni
- 150 g di porri, 300 g di pomodori
- 2 finocchi, 50 g di rucola, lattuga
- 400 g di carote, 2-3 ravanelli
- 400 g di polpa di zucca, 650 g di patate
- 400 g di zucchine, 200 g di spinaci
- 200 g di broccoletti, 200 g di cavolfiore
- 200 g di spicchi di carciofi surgelati
- 200 g di fagiolini surgelati
- 10 g di funghi porcini secchi
- Timo, finocchietto, prezzemolo, rosmarino salvia, origano e peperoncino

Cereali e derivati

- 1 confezione di spaghetti integrali
- 1 confezione di penne integrali
- 1 confezione di fogli per lasagne
- 1 confezione di orzo perlato
- 1 confezione di grano saraceno
- 1 confezione di riso semintegrale
- 1 confezione di pane integrale senza lievito
- 1 confezione di pancarrè integrale
- 1 confezione di gallette di grano saraceno
- Crusca d'avena, farina, amido di mais

Dolci, bevande e varie

- Marmellata di limone
- 1 confezione di fette biscottate
- 1 confezione di pasta frolla già pronta
- Tè verde e caffè d'orzo
- Mandorle, noci e pinoli
- Pistacchi sgusciati senza sale
- Uvetta biologica
- Semi di sesamo e di chia
- Olive, passata di pomodoro, pesto
- Vino bianco, marsala



Con l'infuso di vite rossa vinci edemi, ristagni e cellulite

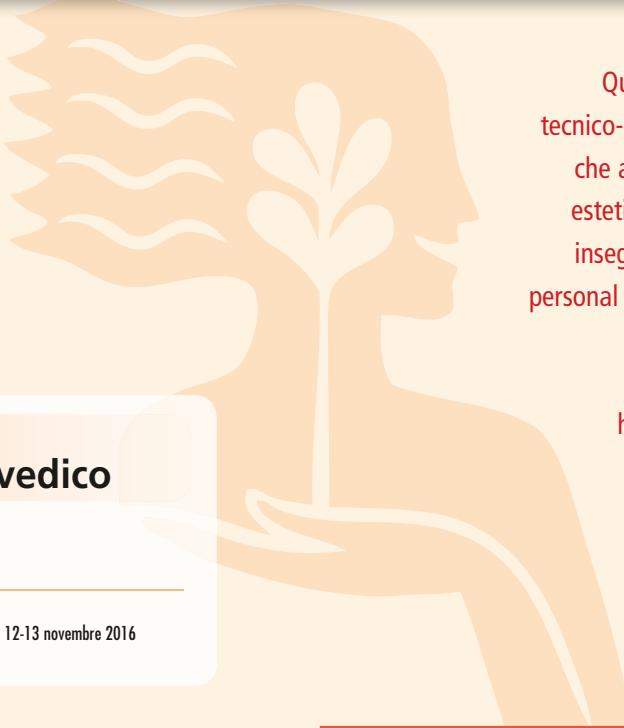
A completamento della tua settimana dimagrante e depurativa a base di uva, usa anche le foglie di vite rossa, ricchissime di bioflavonoidi cui si devono le loro proprietà vasoprotettive; assunte come infuso, rinforzano i capillari e aiutano a ridurre edemi, cellulite, gambe gonfie e vene varicose.

Come fare: prepara l'infuso, mettendo un cucchiaio di foglie di vite rossa sminuzzate in una tazza di acqua bollente. Lascia in infusione 10 minuti, filtra e bevi una volta al giorno, dolcificando a piacere con un cucchiaino di miele.

*Gli ingredienti dell'Alternativa veg non sono inclusi nella lista della spesa



I CORSI DI RIZA



Ayurveda e massaggio ayurvedico

Condotto da D. Arena

CITTÀ

Milano
tel. 02/58207921

IN 3 WEEK-END

• 24-25 settembre, 22-23 ottobre, 12-13 novembre 2016

Aroma massaggio e oli essenziali

Condotto da F. Vallarin

CITTÀ

Verona
tel. 02/58207921

IN 2 WEEK-END

• 1-2 ottobre, 5-6 novembre 2016

Tecnica Craniosacrale

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ

Milano
tel. 02/58207921

IN 5 WEEK-END

• 28-29 gennaio 2017, 25-26 febbraio, 25-26 marzo, 22-23 aprile
27-28 maggio

Bologna
tel. 02/58207921

• 21-22 gennaio 2017, 4-5 febbraio, 11-12 marzo, 6-7 maggio
17-18 giugno

Tecniche di Enneagramma

Condotto da M. Cusani

CITTÀ

Verona
tel. 02/58207921

IN 3 WEEK-END

• 21-22 gennaio 2017, 18-19 febbraio, 18-19 marzo

Visto l'altissimo numero
di richieste si suggerisce
di prenotarsi con largo anticipo

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici.

I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

CORSI BREVI

Ayurveda

Seminario introduttivo

CITTÀ

Roma
tel. 02/58207921

DATE

• 8-9 ottobre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ

Milano
tel. 02/58207921

DATE

• 5-6 novembre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Arte di comunicare

Migliorare il dialogo con se stessi e con gli altri

CITTÀ

Milano
tel. 02/58207921

DATE

• 5-6 novembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

[BENESSERE]

Vivi il tuo corpo

Chair Gym



Vinci la sedentarietà
con le sue stesse armi:
trasforma una sedia
nella tua palestra
domestica

Rimodella tutto il corpo
con un programma di esercizi
da ripetere due volte alla settimana

P. 90

DIMAGRIRE CON LO SPORT

Voglio un corpo
da ballerina!

pag. 93

IL RIMEDIO COSMETICO

Una pelle più tonica
con il rituale dell'hammam a pag. 94

chair Gym

**Niente attrezzi**

Per fare questi esercizi ti basterà una normale sedia. Fai solo attenzione a sceglierne una che sia stabile e che ti offra un appoggio comodo e abbastanza ampio

**BRACCIA, ABDOMINALI
GAMBE E ANCHE GLUTEI:
L'ALLENAMENTO TOTAL BODY
SI FA GRAZIE A UNA SEDIA**

di Emiliano Peluso, preparatore atletico

È il simbolo della sedentarietà. La sedia è una delle ragioni per cui i nostri muscoli sono così poco definiti e i fianchi hanno un aspetto così allargato. E non è una sorpresa, dal momento che in ufficio ci passiamo otto ore sopra. Perché allora non riscattare questa pessima fama, trasformando la sedia in uno strumento per allenare tutto il corpo? Ecco alcuni esercizi divertenti per mantenersi in forma proprio grazie alla sedia. L'efficacia di questo allenamento sta nel fatto che si sfrutta il peso del corpo per creare una resistenza al lavoro muscolare e il dislivello, creato dall'altezza delle gambe, per aumentare la difficoltà. Fai questo allenamento un paio di volte alla settimana, per ottenere risultati visibili.

1

Riscaldati così

Seduta su una sedia con la schiena dritta e le mani appoggiate sulle ginocchia, piega la testa guardando verso il basso; ruota il collo a destra per 4 volte e poi a sinistra per 4 volte. Fai tre serie complete.



2

Addominali bassi

Mettiti seduta e afferra saldamente il bordo della sedia; mantenendo la schiena diritta, distendi le gambe in avanti e porta lentamente le ginocchia verso il petto, inspirando durante l'avvicinamento delle gambe ed espirando quando le ridistendi. Fai tre serie da 10 esercizi ciascuna.

3

Per le braccia

Siediti a cavalioni della sedia e tieniti alla spalliera, mantenendo la schiena dritta e i piedi terra; da questa posizione arretra fino a distendere le braccia e poi tira, in modo da riavvicinare il busto alla spalliera, facendo forza con le braccia. Fai tre serie da 10 esercizi ciascuna.



4

Definisci i fianchi

Seduta sulla sedia con la schiena dritta e i piedi ben appoggiati a terra. Incrocia le braccia sul petto; ispirando ruota il busto a destra allungando la testa verso l'alto, poi, espirando, ritorna alla posizione iniziale. Ripeti anche a sinistra. Fai tre serie complete da 10 esercizi ciascuna.



5

Rinforza la schiena

Seduta sulla sedia con la schiena dritta, con le mani dietro la nuca e i gomiti ben aperti inclina il busto in avanti il più possibile e poi ritorna lentamente indietro. Fai tre serie da 10 esercizi ciascuna.

6

Allena le gambe

In piedi dietro alla sedia, appoggia le mani alla spalliera; divarica leggermente le gambe in modo che siano alla larghezza delle spalle; mantieni i piedi dritti e, inspirando, piega le ginocchia ad angolo retto; espirando tornare alla posizione iniziale. Fai tre serie da 10 esercizi ciascuna.



7

Interno coscia

Parti della stessa posizione dell'esercizio precedente, allarga le punte dei piedi in modo da rivolgerle all'esterno. Espirando, piega le ginocchia fino a formare un angolo retto, quindi risali lentamente inspirando. Fai tre serie da 8 esercizi ciascuna.



8

Slanci laterali

Sempre in piedi e con le mani appoggiate alla spalliera, tieni la schiena ben dritta e i piedi uniti. Con la gamba destra leggermente flessa, inspira e apri lateralmente la gamba sinistra, distendendola completamente, chiudi espirando. Fai 10 ripetizioni, quindi cambia gamba; fai tre serie complete.



9

Definisci i glutei

In piedi, con le mani appoggiate alla spalliera, e con la schiena dritta, tieni piedi e gambe uniti; inspirando, distendi indietro la gamba destra, tenendo il piede a martello; ritorna alla posizione iniziale espirando. Ripeti l'esercizio con la gamba sinistra. Fai dieci ripetizioni per gamba e ripeti l'intera sequenza tre volte.



10

E infine... stretching

In piedi, appoggia le mani sulla spalliera e distendi bene le braccia, allungando completamente la schiena, in modo da formare un angolo retto con le gambe; la testa deve essere allineata alla colonna vertebrale. Resta in posizione per 10 secondi, ripeti per tre volte.



Voglio un corpo da ballerina!

Gli esercizi alla sbarra sono la nuova tendenza per una silhouette sottile e ben definita

Tonifica i muscoli, li allunga e rilassa la mente: il “bar method” impazza tra le star di Hollywood e da qualche tempo è arrivato anche in Italia. Ne esistono varie versioni, ma quella originale, il Booty Barre method, è stato ideato dalla Pilates Master Trainer ed ex ballerina di danza classica Tracey Mallett. I benefici dell’allenamento con la sbarra sono molteplici: il suo mix di esercizi provenienti dalla danza classica, dal Pilates, dallo yoga e dal fitness “classico” scolpisce il corpo in modo armonioso grazie al lavoro sia sul tono sia sulla flessibilità muscolare. Nonostante il nome si rifaccia a una specifica parte del corpo (“booty”, in inglese, significa fondoschiena), il Booty Barre method lavora su tutti i muscoli e soprattutto sul “core”, la parte più importante

Una lezione per coniugare leggerezza e resistenza

Una lezione di “bar method” ha fasi ben definite: si inizia con un po’ di riscaldamento, poi si passa alla fase clou con gli esercizi alla sbarra, utilizzata sia per mantenere l’equilibrio sia come resistenza per aumentare il lavoro muscolare. La lezione prevede sempre una parte a terra per lavorare su addominali e dorsali, importantissimi per la postura. Alcuni movimenti vengono eseguiti a corpo libero, anche con piccoli attrezzi come palla o elastici, per allenare la parte alta del corpo.



La sbarra, utilizzata nella danza classica, è un attrezzo formidabile anche per conquistare una postura elegante

per il mantenimento della postura, formato da addominali, muscoli del dorso, glutei e muscoli dell’anca. Ai vari “bar method” non manca poi il lavoro cardiovascolare, fondamentale ai fini del dimagrimento perché attiva il metabolismo bruciagrassi: saltelli e movimenti eseguiti senza sosta, secondo sequenze coreografate, alzano il battito cardiaco e ti fanno consumare molte calorie. ■

Una pelle più tonica dell'hammam

È UN LUOGO UNICO NEL QUALE CELEBRARE LA CURA E LA BELLEZZA DEL CORPO. RICREA A CASA TUA LA MAGIA DI TRATTAMENTI CHE DONANO ALLA CUTE ELASTICITÀ, SPLENDORE E UNA NUOVA VITALITÀ



Andare all'hammam è un rituale antichissimo, da sempre diffuso nei Paesi del Nord Africa e del Medioriente. Un luogo magico nel quale il corpo rinasce grazie a trattamenti che purificano la pelle e rigenerano lo spirito. Nell'hammam si alternano locali diversi, nei quali caldo e vapore depurano l'organismo e sciolgono le tensioni. Si comincia entrando nel tepidarium, una stan-

con il rituale



1 Prepara la pelle con il savon noir



Originario della regione di Essaouira, in Marocco, il savon noir è una pasta vegetale morbida che contiene olio d'oliva e olive nere macinate e marinate in sale e potassio. Questi ingredienti, ad altissima concentrazione di grassi polinsaturi e vitamine A ed E, donano al savon noir proprietà rigeneranti e nutritive.

Usalo così: dopo una doccia calda, sulla pelle umida, spalma il savon noir. Lascia agire 5 minuti e sciacqua.

2 Usa il guanto kessa per riattivare la circolazione



Creato con un tessuto molto ruvido, il guanto kessa è perfetto per uno scrub profondo che spazza via le cellule morte, lasciando la pelle libera di respirare, e riattiva la

circolazione, favorendo lo smaltimento dei liquidi.

Usalo così: passa il guanto, effettuando un massaggio circolare dalle estremità al centro del corpo, poi prosegui su schiena e addome.

za dove sorseggiare tè verde alla menta e spiluccare frutta, in attesa di entrare nel calidarium, una sorta di bagno turco molto caldo e umido. È così che si prepara la pelle a ricevere i trattamenti specifici. Si inizia con la pulizia con il savon noir, che è anche nutritivo per la cute, si stimola la vitalità dell'epidermide con la ruvidità del guanto kessa e, dopo essersi immersi nel frigidarium, una vasca di acqua fresca dall'azione

3 Combatti le flaccidità con l'olio di fico d'India

Per terminare fai un massaggio con l'olio di fico. Questo estratto vegetale viene ottenuto dai semi del frutto che cresce in tutto il Mediterraneo ed è molto prezioso: basti pensare che per produrre un solo litro di olio è necessario spremere una tonnellata di frutti! L'olio di fico d'India è ricchissimo di vitamina E ed acidi grassi essenziali. Oltre a nutrire e rendere lisca la pelle, agisce sulle flaccidità, rassodando la cute.

Usalo così: massaggia tutto il corpo e in particolare quelle zone che presentano accumuli adiposi, smagliature e cellulite.



tonificante, ci si dedica a un massaggio finale. È possibile rifare alcune delle tappe fondamentali di questo percorso di bellezza anche a casa propria, utilizzando gli stessi prodotti usati negli hammam. Segui il percorso che ti proponiamo una volta a settimana: otterrai una pelle tonica e levigata, riattiverai la circolazione e ti regalerai uno stato di profondo relax che, ormai si sa, è amico della linea.

CONSIGLI DI LETTURA

I LIBRI DI **DIMAGRIRE IN EDICOLA**

Il segreto del benessere è portare in tavola cibi leggeri e naturali

IMPARA A INDIVIDUARE GLI ADDITIVI: COSÌ EVITI QUELLI RISCHIOSI E NON TI INTOSSICHI



contengono quelli più sospetti, a beneficio di salute e linea.

Guida agli additivi alimentari
Edizioni Riza, 144 pp., 9,70 €

Gli additivi alimentari sono sostanze che vengono aggiunte ai cibi per migliorarne colore, consistenza e conservabilità; benché permessi dalla legge essi non sono sempre esenti da rischi. Questa guida ti insegna a riconoscerli in etichetta, spiega a cosa servono e quali insidie possono nascondere. Così è possibile evitare i cibi che

MENU AD HOC E RIMEDI DOLCI TI AIUTANO A MANTENERE IN SALUTE IL TUO STOMACO



una buona digestione è fondamentale per sentirsi bene, per metabolizzare al meglio i nutrienti, avere energia e non accumulare chili di troppo. Questo manuale dedicato allo stomaco ci insegna a prenderci cura di questo fondamentale organo, fornendogli cibi che non lo appesantiscono e curando eventuali disturbi che riguardano la mucosa

gastrica con rimedi verdi, privi di effetti collaterali.

La dieta salva stomaco
Edizioni Riza, 144 pp., 9,90 €

Gli ortaggi antichi che sono preziosi per la dieta moderna

Topinambur, pastinaca, scorzonera... sono solo alcune delle verdure "dimenticate" che questo originale ricettario ci aiuta a scoprire e portare in tavola. Gustose e salutari, esse sono anche una miniera di fibre e sali minerali, sostanze fondamentali per mantenersi in forma.

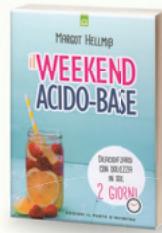
Verdure antiche e dimenticate
Keda Black
Guido Tommasi Editore
192 pp., 25 €



Elimina le tossine acide: ti basta un fine settimana

Spesso alla base dei disturbi ma anche di un metabolismo rallentato c'è uno squilibrio del pH dell'organismo; questo agile volume propone un percorso rapido per disintossicare l'organismo e bilanciare il pH, favorendo salute e perdita di peso.

Il weekend acido-base
di Margot Hellmiß
Edizioni Il Punto d'Incontro
160 pp., 10,90 €



a cura di Federica Vuono

Per una spesa sana e attenta alla linea

I collant che vincono la pelle a buccia d'arancia

Contro la buccia d'arancia, la linea **Micromassage Magic** di Solidea propone collant a compressione graduata estremamente velati ed eleganti, caratterizzati da un rivoluzionario corpino high-tech: Solidea ha brevettato il tessuto a onda in rilievo tridimensionale che con il suo effetto micromassaggiante è fra i trattamenti specifici anticellulite.



Solidea - Mantova - Tel. 0376/788411 - www.solidea.com

Formula potenziata contro gonfiore e sovrappeso

Biosnel - Formula Potenziata è un integratore alimentare naturale a base di estratti titolati di Ananas, Centella, Vite Rossa, Garcinia e Gynostemma: è utile nel trattamento di cellulite, sovrappeso, gonfiori e pesantezza agli arti e stati infiammatori del microcircolo. Favorisce il drenaggio, la depurazione dei liquidi e delle tossine.



Salugea Prodotti Altamente Naturali
N. verde: 800/688801 - www.salugea.com

Principi vegetali concentrati per ridurre l'adipe

L'integratore di **ESI Garcinia Cambogia 1000 mg** è in formula concentrata (ciascuna compressa contiene 1000 mg di estratto secco a elevata titolazione). La Garcinia cambogia è una pianta tropicale, che limita la trasformazione di zuccheri in grassi, controlla il senso di fame e riduce l'assimilazione di carboidrati.



ESI - www.esi.it - info@esi.it

Miscele di legumi, cereali e semi per il tuo benessere

Colfiorito lancia la linea **Mix Colfiorito Viver Bene Naturalmente**, miscele di legumi e cereali, semi e frutta disidratata, in combinazioni studiate per ottenere un insieme di alimenti ad alta valenza salutistica. I mix garantiscono una grande varietà di apporti tra proteine, vitamine, minerali e fibre. Sono senza conservanti, coloranti né zuccheri aggiunti.



Fertitecnica Colfiorito - Colfiorito di Foligno (PG)
www.fertitecnicacolfiorito.it

Prezioso alimento ricco di proteine e minerali

Juvo Green Protein è un alimento 100% bio, integrale, vegan e crudo. È ricco di proteine vegetali, vitamine, minerali, enzimi, antiossidanti, fitonutrienti, fibre. Ideale per risolvere carenze nutrizionali, è perfetto per sportivi e per chi abbia necessità di perdere peso mantenendo un apporto ottimale di proteine.



Juvo Green Protein - www.juvo.it

Il mix di essenze che migliora i rapporti interpersonali

Relationship è un composto di essenze floreali australiane indicate a tutti, anche ai bambini. Migliora la qualità dei rapporti interpersonali, specialmente quelli familiari; dona la capacità di gestire in modo equilibrato situazioni cariche di emotività e libera da risentimenti e condizionamenti negativi.



Green Remedies - www.bushflower.it

Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo
Tutti i giovedì con
Raffaele Morelli

**SCOPRIAMO LE NOSTRE
RISORSE INTERIORI**

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono.

E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Il giovedì alle ore 17.00
presso il Centro Riza di Medicina Naturale
gli incontri di gruppo con Raffaele Morelli

Dato l'elevato numero di richieste
si consiglia di prenotare con largo anticipo
al numero 02/5820793

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: <http://centro.riza.it>
email: centro@riza.it

Dimagrire
IN SALUTE SENZA STRESS

a cura dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

Direttore responsabile
Raffaele Morelli

Direttore Generale
Liliana Tieger

Grafica e impaginazione
Simona Zecca

Progetto grafico
Roberta Marcante

Comitato scientifico
Direttore: Emilio Minelli

Maria Elisa Campanini, Vittorio Caprioglio,
Fiorella Coccolo, Raffaele Fiore, Gabriele Guerini Rocco,
Daniela Marafante, Elio Muti, Marilena Zanardi

Hanno collaborato

(per testi) Chiara Beretta, Fiammetta Bonazzi, Eliana Mea,
Emilio Minelli, Elio Muti, Laura Onorato, Emiliano Peluso,
Claudia Raimondi, Giordana Ruatasio, Valentina Schenone,
Francesca Testi, Maria Grazia Tumminello, Federica Vuono

(per le immagini) Angelo Siviglia, Fotolia, 123rf

Copertina di: Angelo Siviglia

Pubblicità

Elisabetta Alborghetti, Doris Tieger, Luisa Maruelli

Segreteria

Luana Lombardi, Chiara Rizzelli

Responsabile Amministrativo
Danila Pezzali

Segreteria di Direzione
Daniela Tosarello

Responsabile ufficio tecnico
Sara Dognini

Ufficio Abbonamenti
Maria Tondini

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:
via L. Anelli 1, 20122 Milano, tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162
e-mail redazione: dimagrire@riza.it

Pubblicità: Edizioni Riza S.p.A. - via L. Anelli n° 1 - 20122 Milano

tel. 02/5845961 - fax 02/58318162

Stampato in Italia da: Caleidograf srl

Via Milano 45 - 23899 Robbiate (LC)

Distribuzione per l'Italia e l'estero: SO.D.I.P. "Angelo Patuzzi" S.p.A.,

Via Bettola n° 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI)

Arretrati solo per l'anno in corso: 7,00 Euro. Abbonamento annuale (12 numeri): Italia 33,00 Euro

Paesi europei 117,00 Euro - Altri paesi 159,00 Euro - Oceania 213,00 Euro.

Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a Edizioni Riza S.p.A.,

via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.

Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 463 del 5 settembre 2001.

ISSN 1594 - 719X (PRINT)

ISSN 2499 - 0736 (ONLINE)

Associato a:

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE
EDITORIA DI SETTORE
Aderente a: Confindustria Cultura Italia

Dimagrire cita i nomi commerciali di prodotti cosmetici, fitoterapici o alimentari per completezza di informazione e per libera scelta della redazione.

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.

EDIZIONI RIZA

www.riza.it

info@riza.it

Corsi Istituto Riza: riza@riza.it

Abbonamenti: abbonamenti@riza.it

Pubblicità: advertising@riza.it

GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI

L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate allo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13 decreto legge 196/2003)



EQUILIBRA È BELLEZZA E BENESSERE CON
MISS ITALIA®
by Paola Mirigliani

Noemi Bosco
Miss Rocchetta 2015

Il tuo segreto di bellezza da condividere con gli amici



DREN·ANANAS

Drenaggio e peso corporeo

Integratore alimentare a base di Gambo d'Ananas e Garcinia, pratico e di piacevole sapore, da diluire in acqua.

- ANANAS:**

DRENAGGIO DEI LIQUIDI CORPOREI,
FUNZIONALITÀ DEL MICROCIRCOLO,
CONTRASTO INESTETISMI DELLA
CELLULITE

- GARCINIA:**

METABOLISMO DEI LIPIDI, EQUILIBRIO
DEL PESO CORPOREO E CONTROLLO DEL
SENSO DI FAME

14 bustine monodose

PERDITA DI PESO

Perdita di peso

Integratore alimentare a base di Glucomannano e Iodio.

Al contatto con l'acqua nello stomaco forma un soffice gel che avvolge i cibi, aiutando l'assorbimento dei liquidi. Nel contesto di una dieta ipocalorica contribuisce alla perdita di peso.

- GLUCOMANNANO:**

ASSORBIMENTO DEI LIQUIDI, AIUTO
NELLA PERDITA DI PESO

- IODIO:**

NORMALE METABOLISMO ENERGETICO,
REGOLARE FUNZIONE TIROIDEA

60 capsule

FAST DRENA

Drenante e depurativo

Integratore alimentare a base di componenti erboristici e al piacevole gusto lime, ha una formula concentrata da diluire in acqua.

- TARASSACO E BARDANA:**

FUNZIONI DEPURATIVE ORGANISMO

- CARDO MARIANO, CARCIOFO E CURCUMA:**

SUPPORTO FUNZIONALITÀ FEGATO

- ASPARAGO, BOLDO E RIBES NERO:**

DRENAGGIO DEI LIQUIDI E FUNZIONALITÀ
DELLE VIE URINARIE

Flacone 500 ml



Acquista il libro "Scriviamo un'altra storia"
e sostieni l'iniziativa EssereDonna

vai sul sito www.equilibra.it/essereDonna



Numero Verde
800-017874
Servizio Consumatori

www.equilibra.com
Seguici su

Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano. In presenza di patologie, le informazioni riportate in nessun caso possono sostituirsi al parere del medico. Per tutte le avvertenze e le modalità d'uso consultare le confezioni.

Il Sapore del Burro



Qualità di prima panna

Nasce solo dalla prima panna del latte.

Una lavorazione di antica tradizione bavarese che lo rende morbido, ricco e gustoso. Perché prima viene il burro.

Scopri i segreti del nostro burro su www.meggle.it



Dal latte, prodotti di Qualità